RECETARIO SANTAFEREÑO





Una campaña de fomento
a la lectura de la secretaría
de cultura recreación y deporte
y el instituto distrital
de las artes – idartes



Recetario santafereño

Selección y prólogo
Antonio García Ángel

Alcaldía Mayor de Bogotá
Gustavo Petro Urrego, Alcalde Mayor de Bogotá

Secretaría distrital de Cultura, Recreación y Deporte
Clarisa Ruiz Correal, Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte

Instituto Distrital de las Artes – Idartes
Santiago Trujillo Escobar, Director General
Bertha Quintero Medina, Subdirectora de Artes
Paola Caballero Daza, Gerente del Área de Literatura
Valentín Ortiz Díaz, Asesor
Paola Cárdenas Jaramillo, Coordinadora de Programas de Lectura
Javier Rojas Forero, Asesor administrativo
Laura Acero Polanía, Asistente de dimensión

Secretaría de Educación del Distrito
Óscar Sánchez Jaramillo, Secretario de Educación
Juan Carlos Bayona Vargas, Subsecretario de Calidad y Pertinencia
María Dolores Cáceres Cadena, Directora de Educación Preescolar y Básica
Sara Clemencia Hernández Jiménez, Luz Ángela Campos Vargas,
Carmen Cecilia González Cristancho, Equipo de Lectura, Escritura y Oralidad

Primera edición: Bogotá, octubre de 2012
© Instituto Distrital de las Artes – Idartes
Imagen de carátula: «Corriendo hacia la casa» en http://agrega.educacion.es.
Licencia Creative Commons: reconocimiento -no comercial -compartir igual. Categoría B.
Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser reproducida, parcial o totalmente, por ningún medio de reproducción, sin consentimiento escrito del editor.
www.institutodelasartes.gov.co

Isbn 978-958-57317-X-X

Edición: Antonio García Ángel
Diseño gráfico: Óscar Pinto Siabatto
Armada eBook: eLibros Editorial

Contenido

A manera de entrada

1. Tripas y sesos

Las pinturas rupestres son las primeras evidencias de nuestro salto evolutivo, aquel que nos diferenció para siempre de otras criaturas que vuelan, nadan, trotan o se arrastran. En un momento de solaz, hace decenas de miles de años, alguien se dedicó a plasmar escenas de caza o rituales para propiciarla. Ergo, la búsqueda de alimentos está en los primeros parpadeos de la civilización. El resto ocurre a medida que el hombre empieza a cultivar plantas y domesticar animales. Esta solución, que nos evitó la hambrienta trashumancia en busca de presas esquivas y escasas, permitió que crecieran los grupos humanos, tuviéramos organizaciones sociales más complejas y, en vista de que ya no había cuevas suficientes para albergar a la población, levantáramos las primeras casas.

Eso demuestra que la cultura pasa por la mente y por el estómago. En la literatura hay ejemplos notables como el canto IX de *La Odisea*, cuando la tripulación de Ulises sigue la dieta de los lotófagos; o las *Mil y una noches*, donde se cuece el bulgur y la carne en mandil; por su parte, el Antiguo Testamento cuenta que Esaú le cambió su primogenitura a Jacob por un plato de lentejas; y el Nuevo Testamento, la Última Cena. La combinación entre sartenes, fogones y escritura ha producido a Grimod de La Reynière, Vázquez Montalbán, Bill Buford y Anthony Bourdain.

La literatura culinaria tiene un subgénero: los libros de recetas. El primero que se conoce, *De re coquinaria*, escrito por el gastrónomo romano Marco Gavio Apicio en el siglo i de nuestra era, marca una impronta para todos los libros similares: llevar la cocina hacia el terreno del hedonismo y la sensualidad, acercarla al arte. Son una variante práctica que conserva un lugar modesto respecto de la literatura —ningún recetario compite con *Kitchen Confidential*, menos aún con *Madame Bovary*—, pero que transmite saberes, técnicas, procedimientos, y constituye un testimonio de épocas, costumbres, rituales y lugares. Todos los recetarios, en mayor o

menor medida, poseen un valor patrimonial. Por eso en Libro al Viento nos complace inaugurar nuestra Colección Capital con este *Recetario santafereño*.

2. Los límites y problemas de selección

Antes del Descubrimiento, los pobladores de la Sabana tenían una dieta a base de maíz y algunos tubérculos —papas, cubios, hibias y chuguas—, así como calabazas, frutas y carne de algunos animales. Condimentaban con sal, achiote y ají. Las arepas y tamales prueban que en algunos alimentos existía cierto grado de elaboración. Bebían chocolate y fermentos de cereales y frutas, el más popular de ellos era la chicha de maíz.

Así como las papas, el tomate y el cacao llegaron a Europa —y se integraron con toda naturalidad a la tortilla española, la salsa pomodoro italiana o los chocolates suizos—, los conquistadores trajeron al Nuevo Mundo el trigo, las alcaparras, los cerdos y vacas. La lista de este intercambio es mucho más larga, por supuesto. Durante la Colonia fue ampliándose este proceso y sus límites fueron haciéndose más borrosos. El cuchuco con espinazo, que combina elementos autóctonos y españoles, es producto de este mestizaje gastronómico; el ajiaco, plato que está en el centro mismo de la identidad manducaria capitalina, es la evolución de un cocido ancestral cuyo sello distintivo eran las guascas, cuya mezcla de carnes se redujo al pollo y al que los españoles agregaron crema de leche y alcaparras. Pero no todo vino de ultramar. Desde variados pisos térmicos y geografías americanas fluyeron diferentes productos hacia la Capital, como la miel, la panela, los plátanos y el carnero, de manera que fue ampliándose el repertorio de preparaciones.

El Período Republicano trae nuevos influjos, producto de migraciones y viajeros. Los primeros intentos de producción cervecera local, en 1820, vienen de ciudadanos ingleses que se habían instalado definitivamente en Bogotá o estaban de paso. Fueron ellos los que perfeccionaron, entre los carniceros capitalinos, los diferentes cortes de cerdo y de res. A ellos se debe la receta del *beef-steak*, al que después se agregaría guiso de cebolla y tomate, para que su transformación «a la criolla» hiciera parte impajaritable de la gastronomía nacional. El ponqué, adaptación del *pound-cake* inglés,

sería otro de los aportes importantes a nuestro menú. La ceremonia del té, que algunas familias pudientes instauraron para diferenciarse del tradicional chocolate, trajo un sinnúmero de galletitas y bizcochos.

Hacia mediados del siglo xix, la capital no fue ajena a la expansión y hegemonía culinaria francesa: salsas, gratinados, rollos y *soufflés*, así como toda una *patisserie* y *boulangerie* vinieron a competir con los sudados y sopas, las mogollas, garullas, rosquetes y colaciones autóctonas —campo en el que teníamos buenas credenciales, gracias al impulso de la cocina conventual—.

De igual forma, en la segunda mitad del siglo antepasado las importaciones inundaron el comercio de vinos, vinagres, condimentos y manjares extranjeros, merced a la depuración de las técnicas de almacenamiento que permitieron la llegada de enlatados, encurtidos y conservas. Gracias a la libertad de normas aduaneras llegaron baterías de cocina, utensilios para pelar, triturar, rallar y rellenar, así como cocinas de fierro que fueron reemplazando las tres piedras en el suelo y las rudimentarias hogueras. Los más pudientes compraron vajillas europeas, y para exhibirlas en sociedad organizaron banquetes que, por primera vez, necesitaban cocineros especializados.



A partir de 1853, con el *Manual de artes, oficios, cocina y repostería* que editó la imprenta de don Nicolás Gómez, se inaugura la publicación de recetarios. La rotación de empleadas domésticas entre una y otra casa contribuye también a la difusión de recetas que hasta entonces eran consideradas secretos de familia. En el último tercio del siglo aparecerán los restaurantes, cafés, panaderías; también empezarán a operar las primeras fábricas de comestibles.

Las guerras de final del XIX, así como la violencia partidista de la primera mitad del siglo XX contribuyen a migraciones internas, muchas de ellas hacia la capital. Los recién llegados traen consigo los platos de sus regiones. Así, la gastronomía santafereña sufre otra influencia importante. Con el siglo XX llega el gas, la energía eléctrica y los electrodomésticos. También viene la influencia norteamericana, a la que debemos, por ejemplo,

que el pavo compita con los tamales, la natilla y el chocolate en las fiestas decembrinas. El crecimiento demográfico hace que proliferen los restaurantes, pues la ciudad se agranda y ya es imposible almorzar todos los días en casa. A partir de los años sesenta la mujer va sumándose a la fuerza laboral. Muchos hogares necesitan dos sueldos para sobrevivir, de tal manera que las comidas se aligeran, pues ya es imposible cocinar platos que requieren todo un día. En los tardíos sesenta y tempranos setenta surgen los primeros sitios de comida rápida, que tendrán un desarrollo masivo en la década siguiente. Revistas como *Cromos*, *Carrusel* y *Consigna* tienen una página dedicada a la culinaria; los programas de televisión *Cocine de primera con Segundo* y *Saúl en la olla* ocupan un lugar importante en el imaginario colombiano. La llegada masiva de estudiantes y profesionales a Bogotá propicia la oferta de comida regional —fondas paisas, sitios de comida tolimense, valluna, costeña—, y en los hogares se van mezclando todo tipo de influencias. La apertura económica que vino con el gobierno de César Gaviria permitió la llegada de diversos productos extranjeros a los supermercados, y el proceso de globalización abrió la oferta de restaurantes foráneos, que hasta entonces eran en su mayoría italianos, franceses, mediterráneos, mexicanos y españoles. La cocinas thai, japonesa, árabe e hindú dejaron su aura de exotismo, se afincaron en Bogotá, Medellín, Cali, Cartagena, Barranquilla, y van extendiéndose al resto del país. Con el cambio de siglo y el auge de la cocina fusión termina de volverse problemática la tarea de seleccionar los platos auténticamente santafereños, una dificultad que ha existido desde siempre, si atendemos a este fragmento del gran cronista José María Cordovez Moure (1835-1918):

> Se hubiera podido hacer una exhibición de productos alimenticios con los objetos que de las provincias enviaban a los colegiales… de Antioquia venía algarroba, hedionda como la valeriana, gofio o hígado disecado al sol; de Popayán, monos de pastilla (estorque), dulces finos y pelotas de caucho, del Valle del Cauca calillas de tabaco, de Palmira cajitas de dulce, chocolate y quereme para echar entre la ropa, del Tolima chocolate, bizcocho de maíz y tasajo de ternera; de la Costa, camarones y cocos; de Boyacá, quesos de estera, dátiles de Soatá y bocadillos de Moniquirá, y de Santander batido, tabacos de Girón, masato de Vélez en perra de cuero y paquetes de hormigas fritas.

Valga el recuento anterior para señalar que este *Recetario santafereño* desborda los límites capitalinos. Si bien pretendimos incluir una serie de platos representativos de la gastronomía local —que podría ampliarse al altiplano cundiboyacense—, existen las islas flotantes que vienen de Francia; o amasijos como los pandeyucas, que ya es imposible

circunscribirlos a una región determinada del país —en recetarios manuscritos de los que hablaremos en el siguiente apartado ya figuraba la receta del pandeyuca—. Por razones de espacio, no cupieron todas las recetas que quisimos incluir; de otro lado, podría señalarse la que faltó o la que sobra. Eso, para no mencionar ingredientes o técnicas de este o aquel plato, terreno en el que seguro habrá mayores discordias. En nuestro descargo podemos decir que todos los recetarios consultados son susceptibles de iguales reparos, y que las divergencias entre una y otra receta van en contra de la tranquilizadora, cómoda unanimidad.

3. Las fuentes

En septiembre de 2009 el Instituto Distrital de Patrimonio Cutural organizó la exposición *De mercados, mesas y paseos*, que pretendía recuperar la memoria gastronómica santafereña. En ella se hizo una convocatoria para que los bogotanos trajeran los antiguos utensilios de cocina que aún estuviesen en sus casas. Entre las baterías de cocina, peroles y vajillas, una paila para hacer arequipe y un baúl para guardar chocolate que llegaron de diferentes hogares, la señora María Teresa Gómez Duque trajo el cuaderno de recetas de su mamá y el señor Germán Pardo Rojas exhumó los cuadernos en que su madre y sus tías, las hermanas Paulina, María Teresa y María Luisa Castañeda Rubiano, propietarias de una panadería y luego dulcería, consignaban sus secretos culinarios. Páginas y páginas en la pareja, minuciosa y arrebolada caligrafía de principios del siglo xx, con algunas preparaciones inesperadas, sugerentes, originales, y otras imposibles porque ya desaparecieron los ingredientes o se simplificaron los procedimientos, pero que incluimos aquí por su valor testimonial.

El profesor Luis Carlos Segura nos proveyó con un arsenal de recetarios, investigaciones históricas y ensayos que están referenciados en la bibliografía. De su investigación sobre las garullas y almojábanas de Soacha tomamos las respectivas recetas. La profesora Doris Méndez despejó algunas dudas sobre la gastronomía del siglo pasado y nos señaló algunos autores importantes. Abuelos, madres y amigos abundaron en recetas y referencias históricas; los textos de Lácydes Moreno, Aída Martínez Carreño y Cecilia Restrepo Manrique sirvieron de columna vertebral para algunas ideas de este prólogo. La firme y entusiasta

colaboración de Laura Acero permitió salpimentar este recetario con textos, versos, fragmentos epistolares, datos curiosos y toda suerte de guarniciones literarias.

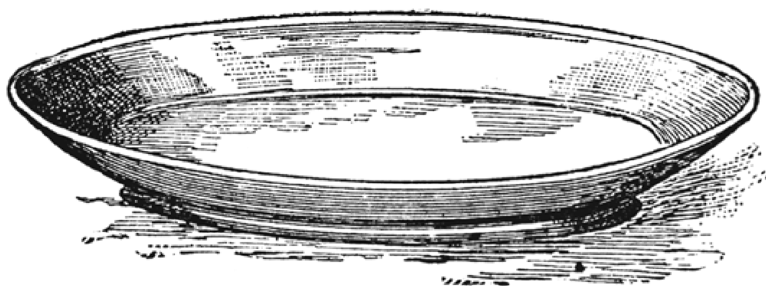
Todos los aciertos se deben a ellos y a los autores de los recetarios consultados. Todas las fallas son culpa mía.

ANTONIO GARCÍA ÁNGEL

Recetario santafereño

Dicen que la vida es triste
sin guarapo y sin mujer
es pior tener las dos cosas
y no ser capaz de leer.

Copla popular cundiboyacense



Sopas

Para la preparación de la mayoría de sopas tradicionales colombianas, los cocineros y recetistas proponen, en primer lugar, tener como principio el «caldo básico», del que parten platos como la sopa de cebada, de avena o de menudencias, el caldo de costilla, los cuchucos, el tradicional «Puchero bogotano», el «Ajiaco» y la «Changua», entre otros. Este caldo básico consiste en agua hervida en un guiso con aceite, una cucharadita de sal, un diente de ajo, un gajo de cebolla larga picada y, ocasionalmente, un poco de tomate picado.

También se le puede agregar cebolla cabezona blanca o roja, apio, perejil liso o crespo, cilantro y zanahoria, más la famosa «sustancia», ya sea de res, pollo, gallina o cerdo. Según el tipo de sopa, la sustancia varía, así como es necesario rectificar la sazón en cada paso, ya sea añadiendo más sal, pimienta o comino, elementos clave de la mayoría de los platos tradicionales.

Cuando al final de la cocción se agrega crema o huevos, debe evitarse hervir de nuevo, pues la sopa se corta. En algunas de las recetas hemos preferido mencionar el modo de preparación del caldo; en otras, hemos omitido este paso y lo mencionamos solamente como ingrediente. En la actualidad podemos ver cómo la sustancia de las sopas ha sido reemplazada por los cubos instantáneos que se consiguen en tiendas, plazas o supermercados.

Ajiaco santafereño

En honor de un gran cachaco
el sin par Raimundo Rivas
pretendo con ansias vivas
dar el lunes un ajiaco.

José María Restrepo Sáenz.
Invitación en honor del susodicho,
personaje importante de la ciudad

y amigo del historiador.
Mayo 16 de 1927.

[Para 6 a 8 personas]

2½ pechugas de pollo
12 tazas de agua
2 tallos de cebolla
1½ libras de papa sabanera pelada y cortada en tajadas medianas
1½ libras de papa criolla pelada y cortada en tajadas grandes
1½ libras de papa pastusa pelada y cortada en tajadas medianas
4 mazorcas tiernas partidas por la mitad
½ taza de hojas de guascas
4 ramitas de cilantro
½ taza de cilantro picado
2 dientes de ajo
½ taza de crema de leche
½ taza de alcaparras
1 aguacate cortado en tajadas
Sal al gusto

Se pone al fuego una olla grande con el pollo, el agua, la cebolla, el ajo, las guascas y las ramitas de cilantro. Hay quienes opinan que el caldo queda mejor si se le agrega un poco de hueso de costilla de res. Se condimenta con sal al gusto y se cocina hasta que el pollo esté blando. Se retiran la cebolla, el ajo, las guascas y el cilantro y posteriormente el pollo, para desmenuzarlo aparte.



Se le añade al caldo el cilantro picado y las papas, echando primero la papa sabanera, para dar textura del ajiaco; luego las mazorcas partidas y las papas criollas; por último, la papa pastusa o paramuna, sin dejarla desatar completamente, y las hojas de guasca sin los palos. Se deja hervir por unos 30 minutos y se rectifica la sal. Si se siente muy espesa, se añade un poco más de agua. Se puede servir caliente en una sopera o en cazuelas de barro negro, y acompañado del pollo desmenuzado, la crema de leche, las alcaparras y el aguacate.

Caldo de costilla

[Para 6 personas]

1½ libras de costilla de res cortada en trozos
8 tazas de agua fría
1½ tallos de cebolla larga enteros
3 cucharaditas de sal
12 papas sabaneras pequeñas y peladas o cortadas en cubos
4 cucharadas de cilantro picado
1 tallo de cebolla larga picada

En una olla corriente o de presión se vierte el agua y se agrega la costilla, la sal y la cebolla entera. Se cocina durante 30 minutos si es en olla de presión, o hasta que la costilla ablande en la olla tapada. Se añaden las papas y más sal, si es necesario. Se tapa y se termina de cocinar a fuego medio hasta que las papas ablanden y evitando que se desaten completamente. Si se reduce el caldo, se agrega más agua. Se descarta la cebolla entera y se agrega la cebolla picada y el cilantro. Se deja hervir unos 10 minutos más y se sirve de inmediato.

Caldo de pajarilla

[Para 4 personas]

6 tazas de agua
½ zanahoria en trozos
5 papas sabaneras peladas y sin picar
1 pajarilla de res
Sal y pimienta al gusto

En un caldo básico con sustancia de res, se cocina la pajarilla con las papas sabaneras y la zanahoria en trozos hasta que ablande. Se añade sal y pimienta al gusto.

Changua

Yo también pienso que la changua es un símbolo gastronómico del antiguo reino de los chibchas. Pero un espléndido símbolo, un plato delicioso y nutritivo en cuyo fondo ondea la tricolor bandera atravesada por el águila negra de Bogotá y un par de quimbas boyacenses. Todo en la changua son ventajas.

Daniel Samper Pizano,
"Defensa de la changua"

en*Revista Carrusel*,
9 de febrero de 2007.

[Para 4 personas]

6 tazas de agua
4 huevos
1 cucharada de aceite
1 gajo cebolla larga
1 diente de ajo
2 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto
Cilantro en varas y picado

Se guisa la olla sin sustancia alguna, con cebolla larga, un ajo machacado y un palo de cilantro previamente machacado, sal al gusto. Se deja hervir y se le agrega la leche. Se deja hervir con la leche. Se le colocan huevos que se dejan hervir hasta el punto que se desee. Se sirve en cazuelas con cilantro picado y almojábana de acompañamiento. Se le puede colocar un huevo para cada comensal y se deja hasta que éste cocine. Una opción es servirla en cazuela de barro al desayuno, con huevo, trozos de almojábana por encima y cilantro picado de adorno por encima. En Bogotá, se suele servir con trozos de calado y queso doble crema de Ubaté.

Crema de ahuyama

[Para 4 personas]

4 tazas de caldo básico con sustancia de pollo
1 libra de auyama
1 cucharada de mantequilla
2 tallos de cebolla larga picados
2 dientes de ajo machacados
½ taza de crema de leche
Sal y pimienta al gusto

Se pela la auyama, se retiran las semillas y se parte en trozos pequeños. En una olla se ponen a sofreír los ajos y la cebolla para luego añadir el caldo y la auyama, que se cocina a fuego lento hasta que empiece a deshacerse. Con ayuda de un batidor o en licuadora, se tritura la mezcla de

la olla. Se agrega la crema de leche y se continúa la cocción. Se sazona al gusto. Puede servirse con cilantro picado y crema de leche.

Crema de alcachofas

Se ponen 4 papas pastusas a cocinar en un caldo básico durante treinta minutos hasta que queden casi disueltas.

Aparte, se cocinan unas 8 alcachofas en una olla a presión durante 15 minutos después de que empiece a pitar. Se cortan, se deshojan respetando el corazón, sacando las semillas, se escurren bien y se cortan en cuatro. Se muelen las hojas y las papas. Este licuado se incorpora al caldo, se le pone sal y pimienta y se cocina hasta que tenga el espeso adecuado. Puede añadirse crema de leche. Para servirla, se le pone a cada plato un par de trozos de los corazones de las alcachofas y una cucharada de crema de leche por encima.

Cuchuco de trigo con espinazo

El trigo se difundió a Europa desde Asia Menor y luego vino a América por los conquistadores. En Colombia, su cultivo fue introducido por los conquistadores españoles y, junto con la avena y la cebada, se considera uno de los tres materiales traídos por Jerónimo Lebrón en 1530-1535, llegando inicialmente a Santa Marta.

[Para 8 personas]

1½ tazas de cuchuco de trigo
16 tazas de agua
1 kilo de espinazo de cerdo no muy grasoso
1 tallo de cebolla larga picada
1 tallo de cebolla larga entera
2 tazas de habas frescas
1 taza de fríjoles verdes
1½ tazas de arveja verde
½ libra de papa criolla pequeña y sin pelar
2 dientes de ajo triturados
3 hojas de repollo cortado en pedazos
1 libra de papas pastusas peladas y cortadas en tajadas
1 zanahoria grande picada en cubos

3 tallos de cilantro
Sal y ají al gusto

Se remoja el cuchuco durante una hora en agua, se retiran sus impurezas y se cuela. El agua usada se vierte en una olla grande con el resto de agua, la cebolla larga y una cucharada de sal. Algunos prefieren saltear antes la cebolla, los ajos y los condimentos antes de agregar el agua. Se agregan el cuchuco y el espinazo. Se pelan las habas y se incorporan al caldo junto con los fríjoles. El espinazo se retira en cuanto esté cocinado.

Aparte, se pican las hojas y los tallos del repollo y se agregan al caldo junto con las papas pastusa y sabanera. Se mezclan los ingredientes y se tapa la olla para que hierva. 20 minutos después del primer hervor se incorporan la zanahoria y la arveja, evitando que los ingredientes se deshagan. Por último se añade la papa criolla y se cocina hasta que esté blanda, se agregan las ramas de cilantro y se deja hervir por tres minutos más. Se pica la carne en trozos pequeños, se agrega a la sopa y se sirve con aguacate.

Mazamorra chiquita

A nosotros los del campo
no nos falta la papita
y completamos comida
por áhi con mazamorrita…

Copla popular boyacense.

[Para 4 personas]

8 tazas de agua
½ libra de mondongo (menudo)
¼ de libra de pollo
½ libra de costilla de res
½ libra de carne seca o cecina
½ taza de maíz tierno
¼ taza de fríjoles verdes
50 gr de hibias y chuguas pequeñas
50 gr de cubios cortados en cubos pequeños
50 gr de hojas de tallos cremosos o de repollo
50 gr de nabos pelados y picados
½ taza de papa sabanera cortada en cubos pequeños
¼ taza de cubios tajados o en rodajas

½ taza de habas frescas
½ taza de arvejas
¼ de libra de papa criolla pequeña
½ taza de harina de maíz blanco
2 tallos de cebolla larga desflecada
2 dientes de ajo
1½ cucharadas de aceite vegetal
Una pizca de comino en polvo
1 hoja de laurel
Sal y pimienta al gusto

En una olla a presión se cocina a fuego medio durante cuarenta minutos, en un litro de agua, el mondongo con sal, la mitad del ajo y la cebolla. Se retira el mondongo y se corta en cuadros pequeños. En una olla grande a fuego alto se saltea el resto de la cebolla, los ajos, la sal y el comino. Se añade el caldo básico del mondongo junto con dos tazas más de agua, el pollo y las carnes, y se cocina a fuego medio por veinte minutos.

Se retira el pollo cuando ablande y se continúa la cocción hasta que el resto de las carnes ablanden, añadiendo el fríjol verde, los granos de mazorca, los nabos, las hibias, y las chuguas, la zanahoria y la papa sabanera. Se incorporan nuevamente el mondongo y el pollo y se revuelve hasta que los ingredientes estén bien tiernos y la sopa tenga consistencia. Se agregan los cubios, las habas, las hojas, las arvejas y las papas criollas. Para espesar la sopa, se disuelve la harina de maíz y se va incorporando en la sopa. Cuando las papas criollas estén listas se sirve con aguacate, arepas, arroz y ají.

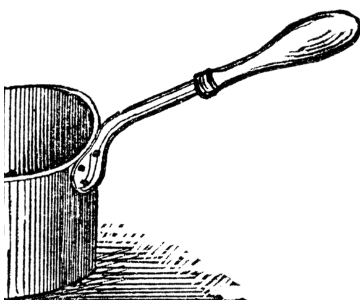
Mondongo boyacense

El tremendo Miguel Pey
que por su mucho poder
en el comer y beber
todos le llaman El buey,
no tiene más Rey ni ley
que andar siempre con peones
beber chicha en bodegones.
Cortejar a las pichonas
y hartarse en sus comilonas
de mondongo y chicharrones.

José Antonio Caro.
"La Peyda", 1810.

[Para 6 a 8 personas]

Mondongo o callo
1 limón
8 tazas de caldo con sustancia de carne
1 libra de carne de cerdo picada
1 kilo de papa sabanera
1 kilo de papa criolla
Cilantro y aceite
Sal, pimienta y comino al gusto



Para limpiar el callo o mondongo se lava con un limón y se pone a hervir con agua por un cuarto de hora. Después se vuelve a lavar y se pica muy fino. También se puede ablandar en olla a presión por cerca de 45 minutos.

Se incorpora el mondongo a un caldo con sustancia de carne hecho con cilantro, sal, pimienta y un poco de comino, más el agua que haga falta. Cuando esté cocinado se le agrega el cerdo y se deja hervir un poco. Se le agrega la papa sabanera y la papa criolla picadas. Al final se le pone un poco de cilantro picado y se sirve con aguacate en tajadas.

Sopa de cebada perlada

6 tazas de agua (para preparar el caldo)
1 taza de cebada perlada
½ zanahoria rallada
½ taza de arvejas verdes
½ taza de habas verdes
2 papas sabaneras

Se deja en agua durante la noche una taza de cebada perlada. Al día siguiente se sacan las basuritas que queden flotando. Se prepara un caldo con sustancia, colocando aceite, una cucharadita de sal, un diente de ajo, un gajo de cebolla larga picada; si se desea, se agrega media cebolla cabezona blanca o roja, una rama de apio, perejil, cilantro, ajo y zanahoria. Puede ponerse al caldo media cucharadita de comino. Luego se le agrega media zanahoria rallada, media taza de arvejas verdes, una taza de habas verdes,

dos papas sabaneras peladas y cortadas en cuadros, y se deja hervir por lo menos 45 minutos; se baja el fuego y se deja hervir otros diez minutos. Se nota la consistencia espesa como de colada y el aroma de la sopa de cebada. Se sirve con cilantro picado.

Sopa de coliflor

[Para 8 a 10 personas]

10 tazas de caldo básico con sustancia de pollo
½ libra de papas sabaneras peladas y picadas
1 coliflor de ½ libra a 1 kilo
1 tallo de puerro picado
2 tallos de cebolla larga picados
2 tazas de leche
4 cucharadas de mantequilla

Se cocinan la coliflor, las papas y el puerro hasta que ablanden. Se sacan y se muelen. Se vuelven a incorporar al caldo con la leche, la cebolla, la mantequilla, y sal y pimienta al gusto. Se revuelve hasta lograr la densidad deseada. Se sirve caliente con tostadas de pan o con arroz.

Sopa de indios

[Para 4 personas]

6 tazas de agua
Costilla de res flaca para dar sustancia
½ zanahoria en tiras
½ libra de cuajada reposada
¼ de libra de papas miniatura
10 hojas de repollo para envolver los indios
2 huevos
2 cucharadas soperas de harina de trigo
o de harina de maíz amarillo
2 cucharadas de mantequilla
Hilo para envolver los indios
Cilantro picado

Se prepara un caldo básico con sustancia de costilla de res flaca, con las papas y la zanahoria. Aparte, en un tazón, se revuelve la cuajada con los huevos batidos, la sal y la harina hasta formar una masa durita. Se toman hojas de repollo blanco previamente ablandadas en agua caliente y en ellas se coloca una cucharada de masa y se envuelve bien, atando con un hilo o asegurado con palillos, para armar de esta forma los «indios». Con mucho cuidado, se colocan los indios sobre las papas y las zanahorias en el caldo a hervir por unos 15 minutos, hasta que estén cocinados. El caldo puede espesarse con un poco de la masa de los indios y sin dejar que hierva mucho. Se sirve con cilantro picado. Esta sopa se acostumbra para Semana Santa. También puede variarse la preparación incorporando a la masa de los indios carne molida y legumbres.

Sopa de maíz pintado

6 tazas de agua
½ libra de harina de maíz pintado
1 taza de tallos picados
½ libra de arveja verde
½ zanahoria picada en cuadritos
1 libra de costilla o hueso de res
½ libra de papa sabanera picada en cuadritos
Sal al gusto

En una olla de caldo se cocina el hueso de res. Cuando esté blando se incorporan la arveja, los tallos picados, la zanahoria y la papa sabanera hasta que estén en su punto; luego se disuelve la harina en agua caliente y se va incorporando a la sopa, hasta que quede espesa.

Sopa de menudencias

[Para 6 personas]

1 caldo básico para 6 platos (con sustancia de pollo)
½ libra de menudencias de pollo picadas
3 papas sabaneras blancas picadas en cuadritos
2 cucharaditas de cilantro picado
Sal y pimienta

A un caldo básico con sustancia de pollo se le agrega media libra de menudencias de pollo, previamente lavadas muy bien con limón y agua, y finamente picadas. Cuando estén cocinadas, se le añade la papa picada y se deja hervir por 20 minutos; se sirve con cilantro picado.

Sopa de patacones rebozados

[Para 4 personas]

4 tazas de caldo de carne
½ litro de aceite vegetal
2 tallos de cebolla picada
2 dientes de ajo machacados
2 plátanos verdes
1 huevo batido con sal y pimienta
Una pizca de comino en polvo
2 cucharaditas de cilantro picado

Se saltean la cebolla y el ajo en dos cucharadas de aceite en una olla, donde se vierte el caldo de carne hasta que hierva. Aparte, se pelan los plátanos y se cortan en trozos delgados, para luego ponerlos a ablandar en el aceite restante. Se machacan los trozos hasta que queden aplastados y se untan en huevo, luego se ponen a freír en el mismo aceite hasta que queden patacones crujientes. Cuando estén así dorados, se agregan en el caldo hirviente y se deja hervir por unos 10 minutos más. Finalmente, se añade el cilantro y se sirve.

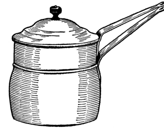
Sopa de ruyas

[Para 5 personas]

12 tazas de caldo
½ zanahoria picada
1 taza de cuajada fresca
2 huevos
2 cucharadas soperas de harina de trigo
1 cucharada de leche
Sal y pimienta

Cilantro picado

Se prepara un caldo básico con sustancia de costilla de res flaca. Se revuelve la cuajada con los huevos batidos, la sal y la harina hasta formar una masa durita. Se amasa en la tabla enharinada dándole forma de tubitos o bolitas, denominadas «ruyas». Cuando el caldo esté hirviendo se colocan suavemente las «ruyas» entre el caldo para que cocinen durante 15 minutos hasta que estén duras. Se sirve con cilantro picado.



Platos fuertes

Albóndigas

Aunque las albóndigas son un plato que procede de la Conquista y que tiene su origen en la palabra árabe *albúnduqa*, que significa «bola» o «nuez», la receta tradicional colombiana incorpora el guiso criollo en la cocción de las bolas de carne.

Para las albóndigas

1½ libras de carne molida
Ralladura de pan
1 huevo
Cebolla y tomate
Sal y pimienta y al gusto

Para la salsa

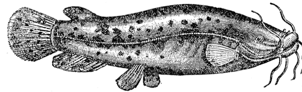
1 taza de tomate chonto pelado y picado, sin semilla
1 ajo machacado
1 tallo de cebolla larga picada
1 cucharada de albahaca fresca picada
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de aceite
Sal, pimienta y comino al gusto

Las albóndigas, del tamaño que se desee, se preparan sobre un guiso con cebolla, tomate y ajo salteados en mantequilla. Puede agregársele un poco de vino blanco. Este guiso se mezcla con la carne y la ralladura de pan, para que no se desarmen.

A la salsa preparada con los mismos ingredientes más la albahaca (también pueden preparase con orégano) se le agregan las albóndigas armadas, y se dejan cocinar tapadas a fuego medio. Al final se a sirven con arroz blanco o papa sudada.

Bagre a la criolla

1 libra de postas de bagre
Guiso con cebolla, tomate, ajo y sal



Se lava y limpia muy bien el pescado con sal y limón. En una sartén se prepara un guiso con cebolla, tomate, ajo y sal y se colocan con cuidado las postas de bagre. Se dejan a fuego medio por 15 minutos o hasta que estén cocinadas. Se sirve con arroz blanco y patacón.

Cabeza de cordero o rostro divino

...y el pueblo, siempre humilde, se contentaba con su merienda, es decir, con las indispensables papas cubiertas de hilachoso queso y de sabroso guiso, provocando con su fragancia el apetito, recreándose el gusto al masticar un rostro de cordero sazonado delicadamente y tostado al calor de un fuego lento, desengrasando luégo con ricos tragos de la que Dios crió tan amarilla y sabrosa.

Rafael Eliseo Santander.
Cuadros de costumbres,
Biblioteca Aldeana de Colombia, 1936.

[Para 6 u 8 porciones]

1 cabeza de cordero
1 taza de grasa de gallina
2 cervezas negras
½ cucharadita de albahaca picada
½ cucharadita de tomillo molido
½ cucharadita de orégano molido
2 tallos de cebolla larga picados
2 dientes de ajo picados
½ cucharadita de achiote o color
Sal, comino y pimienta al gusto

Se lava y se pone a tostar la cabeza. Se vuelve a lavar hasta que quede muy limpia. Se pone en una olla (preferiblemente de hierro) a cocinar con

la cerveza y los demás ingredientes. Se saca y se pica. Se sirve acompañada de arepas.

Calentao

Receta de Simón Posada T.

[Para 4 personas]

1 libra de arroz
1 libra de un grano de su preferencia (lentejas, garbanzo, frijol)
200 gramos de papa
1½ cebollas cabezona
Carne desmechada, chicharrón, pechuga de pollo, chorizo, cadera o lomo
Suero costeño y hogao
Ají al gusto

Prepare la carne desmechada, el chicharrón, la cadera o el lomo en un sartén. Cuando estén a punto, retire. En el mismo sartén, sin botar el aceite de la preparación anterior, sofría la cebolla hasta que quede transparente. Una recomendación importante es cortar las cebollas (al gusto, larga o en cuadros pequeños) con cortes parejos, porque cortes iguales dan, de igual manera, un sabor parejo y contundente. Hierva las papas hasta que queden al dente y córtelas luego en cuadros iguales. Sobre la cebolla en el sartén, agregue el arroz, los granos (que deben haberse cocido con anterioridad al punto) y la papa. Revuelva con cuidado, la idea es que el calentado quede pegajoso y suelto a la vez. Una salsa recomendada puede hacerse con cantidades iguales de suero costeño y hogao y ají al gusto.

Nota: el calentado de lentejas queda muy bien con pechuga de pollo y curry en polvo al gusto.

Carne nitrada

Del recetario familiar de
Germán Pardo Rojas.

Para 6 libras de carne, una cucharadita de nitro y 1 libra de sal. Se le pone primero un poco de sal y luego el nitro, amasándola mucho todos los

días. Se voltea y se le pone sal por unos seis días. Se pone en prensa y se voltea diariamente. Lo mismo se prepara la lengua.

Cocido boyacense

Hernán Pérez de Quesada, hermano del fundador de Santafé, y Gonzálo Suárez Rendón, fundador de Tunja, fueron quienes introdujeron las habas entre las primeras mercaderías que llegaron a Nueva Granada. Las habas constituyen un ingrediente fundamental de numerosas preparaciones del altiplano.

[Para 4 a 6 personas]

2 cucharadas de aceite
2 tallos de cebolla larga picados
1 diente de ajo machacado
½ libra de tocino de cerdo
1 pollo campesino despresado
1 libra de costilla de res cortada en trozos
½ libra de longaniza cortada en pedazos pequeños
3 mazorcas tiernas cortadas en porciones
½ taza de habas frescas
½ taza de arvejas tiernas
½ taza de chuguas o rubas
½ taza de cubios
½ taza de hibias
1 libra de papa sabanera pelada y cortada en rodajas
½ libra de papa criolla pelada y cortada en rodajas
Sal al gusto

En una olla grande con aceite se guisa la cebolla, la sal y el ajo. Sobre estos ingredientes, se prepara un caldo con cuatro tazas de agua, en el cual se ponen a cocinar el tocino y la costilla hasta que ablanden. Luego se añaden las habas, arvejas, chuguas, cubios e hibias, la longaniza y otras dos tazas de agua, cocinándose durante treinta minutos a fuego bajo.

Para el guiso de este cocido tradicional, se sofríe ½ taza de cebolla picada, una taza de tomates chontos picados con una cucharadita de color, una hoja de laurel, media cucharadita de tomillo y orégano frescos y picados hasta que se forme una salsa, a la cual se le agrega cuidadosamente

leche y sal al gusto. Con este guiso se baña el cocido, que se sirve con el caldo aparte y bien caliente.

Conejo guisado

Los departamentos productores de conejo son, en orden de importancia: Boyacá, Cundimamarca y Nariño, donde existe la cría doméstica e industrial.

[Para 4 personas]

1 conejo limpio
3 tazas de agua
1 taza de vino blanco o algún fermentado
1 cebolla cabezona picada
2 tallos de cebolla larga picados
¼ de taza de aceite de oliva o vegetal
2 tomates chontos pelados, sin cemilla, y cortados en cuartos
1 pimentón rojo cortado en rajas
Pimienta y comino al gusto
Tomillo, laurel y orégano al gusto
Sal al gusto

Un día antes se deja el conejo marinando en el vino o la bebida elegida, con sal y adobado con la mitad de las hierbas. Al día siguiente se le retira la marinada y se pone en una olla o caldero grande y se le agregan las cebollas, el aceite, los tomates, el pimentón, el resto de las hierbas, los condimentos y sal al gusto. Se cubre con el agua y se cocina a fuego lento durante dos horas, hasta que la carne del conejo se desprenda de los huesos. Se sirve en plato hondo con abundante salsa. Puede acompañarse con yuca guisada, o con yuca bañada con natas de leche y queso campesino rallado.

Cordero asado

1 kilo de carne de cordero, preferiblemente costilla
1 cerveza
Cebolla larga
Ajos
Laurel
Orégano, comino, pimienta, sal y limón al gusto

La carne, cortada en trozos, se sazona con las hierbas, sal y limón al gusto, hasta quedar completamente cubierta. Se deja reposar media hora. Se marina con la cerveza durante unas horas. Se asan a la brasa o en el horno caliente. Se sirve con arroz blanco, papa chorreada y ensalada. Este procedimiento es común para otras carnes asadas.

Costillas de cerdo con papa criolla

Los primeros cerdos que llegaron al Nuevo Mundo fueron llevados por Cristóbal Colón en su segundo viaje, en 1493. En total fueron ocho animales, que pueden considerarse los ancestros de todos los cerdos americanos actuales.

[Para 4 personas]

1½ libras de costilla de cerdo partida en porciones delgadas
1 libras de tocino de cerdo partido en porciones delgadas
2 libras de papa criolla mediana
2 tallos de cebolla larga machacada
3 dientes de ajo machacados
Sal y pimienta
Color

Se aliñan las costillas y el tocino con las hierbas, sal, pimienta y el color y se dejan reposando. Se cocina la carne en una olla a fuego alto hasta que adquiera un color blancuzco. Luego, se cocina a fuego lento durante una hora o hasta que el tocino ablande y suelte su grasa, cuidando de que la grasa no se queme y el tocino no se vuelva chicharrón. Con esta misma grasa se termina de freír, revolviendo y sin que seque demasiado.

En la misma olla se ponen a freír las papas criollas previamente cocinadas, hasta que queden crujientes. Se sirve con ají hecho de cebolla, tomate y cilantro.

Fritanga

La fritanga es una de las comidas más populares de Bogotá y sus alrededores. Consiste en un piquete de chorizos, morcilla, longanizas, papas criollas y saladas, chicharrón, plátano y, a veces, otras partes de animales, como corazón de res cocido y frito, hígado, chunchullo, bofe o patas de cerdo, puestos a freír en una gran cantidad de aceite. Hemos recogido las recetas de algunos de los ingredientes principales de este plato en la sección de acompañamientos.

Lengua en salsa

La lengua se adoba desde la víspera con sal, pimienta, cebollas y tomate. Se chuza bien con un tenedor para que le penetre el adobo. Al día siguiente se cocina un poquito, se pela y se vuelve a cocinar en nueva agua hasta que esté muy tierna. Se prepara como se quiera.

Sophie Fonnegra de Silva.
Recetas de cocina, 1959.

[Para 4 personas]

Para la lengua

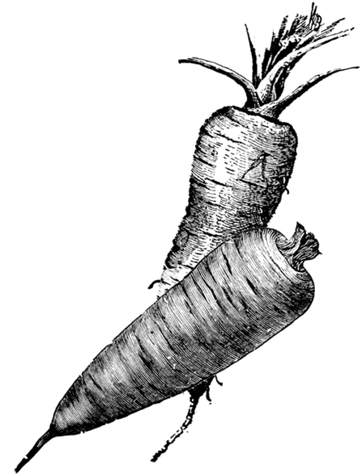
1 lengua de res mediana, aproximadamente de 2½ libras
2 cucharadas de aceite
½ cebolla cabezona
2 zanahorias picadas (opcionales)
Ajo, orégano, laurel y tomillo
Sal, pimienta y comino al gusto

Para la salsa

1 taza de alcaparras escurridas
2 cucharadas de mantequilla
½ cebolla cabezona picada
1 tomate

Se coloca la lengua en la olla a presión a hervir en 2 litros de agua alrededor de 30 minutos. Pasado este tiempo se baja y se le saca el agua. Con un cuchillo se limpia totalmente para que le salga la piel o cáscara. En la misma olla se sofríen la cebolla cortada en cuñas, el ajo, la sal y los condimentos. Se vuelve a poner la lengua y se añade más agua para cocinar durante 90 minutos a fuego lento, a hasta que esté blanda.

En una olla aparte se prepara un guiso con mantequilla, cebolla, ajo y tomate. A este guiso se le vierte el caldo de la cocción y se revuelve hasta que espese. Opcionalmente, se pueden añadir dos cucharaditas de harina de trigo o pan rallado. Se agrega la lengua que se ha cortado en lonjas y por último se le ponen las alcaparras escurridas. Se sirve con arroz blanco.



Muchacho relleno

1 muchacho
3 gajos de cebolla larga
¼ de libra de habichuela cortada larga
2 zanahorias cortadas a lo largo
Ajo, sal, pimienta, cebolla, perejil, tomillo y laurel al gusto

Se limpia muy bien el muchacho para dejarlo sin nervios ni rilas. Se alista toda la verdura que esté limpia y cortada a lo largo. Con un chuzo de rellenar carne se abre la carne y se le mete el pedazo de cada alimento con que se desea rellenar, a lo largo de la carne. Se adoba con ajo, sal, pimienta, cebolla, tomillo y laurel. Se cocina en una olla a presión con 3 tazas de agua durante 25 minutos. Se deja enfriar. Se sirve tajado y frío.

Pernil de cerdo asado

Se adoba un pernil de marrano con cebolla, tomate, sal y un poco de pimienta. Se le deja uno o dos días así, pinchándolo para que le penetre el adobo. Se pone en una lata con los adobos y el jugo que haya soltado, y se le vierte una botella de cerveza. Se mete al horno. Se va volteando y bañando con su salsa y más cerveza a medida que va secando. Puede taparse con una lata mientras se cocina, para que no se dore. Cuando esté cocinado se pone a dorar. Se sirve frío o caliente con salsa de moras o con su misma salsa.

PIQUETE BOGOTANO

[De 4 a 5 raciones]

10 tazas de agua
1 kilo de espinazo de cerdo carnudo
¼ de libra de cubios
¼ de libra de hibias
½ libra de papas criollas pequeñas
½ libra de papas sabaneras pequeñas
¼ de libra de arvejas envainadas
¼ de libra de habas frescas
2 mazorcas peladas y partidas
2 plátanos maduros pelados y partidos
2 tallos de cebolla larga picada
4 tomates chontos pelados, sin semilla y picados
½ ajo picado
Sal y pimienta al gusto

En una olla grande con agua se cocina el espinazo durante 45 minutos. Se agregan todas las especias, vegetales y la sal al gusto. Se deja cocinar por 45 minutos o hasta que esté blando. Luego se agregan las mazorcas y las papas, que se cocinan sin dejar que se desaten. Se saca el espinazo y se corta en porciones. Finalmente se sirve con todos los vegetales, papa, mazorca y los plátanos, que se cocinan por aparte, y se baña con un guiso hecho con cebolla, tomate, ajo, sal y pimienta al gusto. Se sirve el caldo aparte.

POLLO CAMPESINO

1 pollo grande campesino
½ libra de mantequilla de vaca
½ libra de manteca de cerdo
Color, comino, cebolla, ajos, laurel, perejil, tomillo y sal al gusto
De todos los condimentos un poquito

Se pican las hierbas y se marchitan al fuego con mantequilla. Se echa el pollo entero o en presas y se riega con esta salsa un cuarto de hora. Si el pollo es duro se adiciona una botella de agua y se deja hervir hasta que esté, y solo quede un pocillo de salsa. Al final se le pone pan rallado disuelto en

leche. Se sirve con papas cocinadas al vapor, yuca, arracacha, arroz seco blanco y una ensalada. Si no se desea tan grasoso se merma la mantequilla.

Puchero santafereño

La genealogía del Puchero santafereño puede remontarse a un cocido español que existe desde el Medioevo y tiene el poco apetitoso nombre de «olla podrida». En realidad, el adjetivo original era *poderida*, en referencia a los poderosos que podían hacerse con los ingredientes. Sin embargo, Covarrubias, en su *Tesoro de la lengua castellana o española*, afirma: «Púdose dezir podrida, en quanto se queze muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshazerse, y por ella razón se pudo dezir podrida, como la fruta que se madura demasiado. Pero aquello podrido es lo que dá el gusto, y punto».

8 tazas de agua
1 libra de carne de res, pulpa, cortada en trozos
1 pollo despresado
½ libra de costillas de cerdo picadas
½ libra de costillas de res picadas
¼ libra de carne cecina picada
¼ libra de tocino picado
½ libra de longaniza picada
½ zanahoria picada
1 libra de yuca pelada y partida
2 plátanos verdes partidos en trozos con las manos
2 plátanos hartones maduros picados en porciones
2 arracachas partidas en astillas
1 libra de papas sabaneras
2 mazorcas peladas y partidas
2 trozos de ahuyama amarilla
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo picados
2 cebollas cabezonas partidas en dos
½ cucharada de tomillo molido
Cilantro
2 hojas de repollo
Guiso espeso de cebolla, tomate y ajo
Sal y pimienta al gusto

A un caldo básico con la sustancia de las carnes condimentadas y cocinadas se le añaden los plátanos y las mazorcas, dejándolo cocinar por

15 minutos. Se agregan las papas, el repollo y luego la yuca. Se deja hervir durante 25 minutos o hasta que ablanden. Se agregan las carnes y se dejan calentar. Se escurre todo y se sirve en platos individuales junto al plátano maduro (este se cocina aparte con un pedacito de panela), procurando que cada porción reciba un poco de cada ingrediente. El repollo se pone encima y se baña con el guiso caliente. Se sirve el caldo aparte.

Sobrebarriga a la criolla

[Para 4 a 5 personas]

1 kilo de sobrebarriga cortada en trozos
1 tallo de cebolla larga picada
1 cebolla cabezona pelada y picada
2 dientes de ajo picados
3 hojas de laurel
Tomillo, mejorana, laurel, orégano, sal, comino y pimienta al gusto
Guiso de cebolla y tomate

La sobrebarriga se ablanda en olla a presión durante 1 ½ horas con la cebolla, el ajo, el laurel, las yerbas y los aliños. Cuando se ablande, se pica en porciones y se pone en una olla con una taza de su caldo y el guiso. Si la salsa queda muy aguada, puede añadírsele un poco de miga de pan. Se conserva a fuego lento por 30 minutos. Se acompaña de arroz blanco, papa y yuca chorreadas.

Sobrebarriga al horno

[Para 4 a 5 personas]

1 kilo de sobrebarriga cortada en trozos
1 tallo de cebolla larga picada
1 cebolla cabezona pelada y picada
2 dientes de ajo picados
3 hojas de laurel
Tomillo, mejorana, laurel, orégano, sal, comino y pimienta al gusto
1 cerveza amarga

Se ablanda igual que la anterior. Cuando esté cocinada, se escurre y se pone sobre una lata engrasada. Si se quiere, puede rociarse con miga de pan. Se baña con la cerveza. Se lleva al horno precalentado a 350°F por 15 minutos, rociándole de vez en cuando cerveza por encima. Se sirve con papa chorreada y arroz seco.

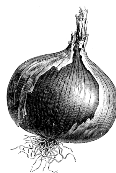
Trucha sudada

La alimentación prehispánica incluía el consumo de peces como el capitán, el barbudo, la pucha, los cangrejos y camarones de río. Pocos sobreviven a la contaminación actual de las aguas del altiplano. Sin embargo, existen cultivos de tilapia, cachama y trucha, con los cuales se realizan las preparaciones tradicionales.

La trucha, proveniente de Tota y otros lugares donde haya lagunas, represas o embalses, tiene diversos modos de preparación. Lo importante es que sea preparada lo más fresca posible y que quede perfectamente cocinada. Entre las formas de cocinarse se encuentran: a la brasa, en mantequilla, en salsa, guisada a la criolla u horneada, entre otras.

4 libras de trucha
2 tazas de leche
2 tallos de cebolla picada
2 tomates maduros picados
1 diente de ajo
1 cucharadita de tomillo
3 cucharadas de mantequilla
Pimienta y sal al gusto

Se limpian las truchas y se escaman. Se prepara un guiso con la cebolla, el tomate, el ajo, el tomillo, pimienta y sal. Se le agregan las truchas y se dejan sofreír por 10 minutos. Se le pone la leche y se deja consumir a fuego lento, sin revolver.



Ensaladas y acompañamientos

Ají de yerbas

Axí es una planta muy conocida y usada en todas las partes destas Indias, Islas y Tierra Firme, e provechosa e necesaria, porque es caliente e da muy buen gusto e apetito con los otros manjares.

Gonzalo Fernández de Oviedo,
Historia General y Natural de las Indias, 1526.

1 tallo de cebolla larga picada
1 tomate mediano picado
1 taza de caldo de pollo o costilla de respetando
¼ de taza de vinagre
2 cucharadas soperas de cilantro picado
Sal y pimienta negra (opcional) al gusto

Se lava el ají y se le quitan las semillas y las venas. También puede machacarse. Se pican finamente la cebolla y el tomate, se le añade sal, pimienta, cilantro picado y el vinagre. El ají se sumerge en el caldo caliente, para luego revolverlo con los otros ingredientes. Se deja reposar y se sirve en tazas pequeñas para acompañar piquetes, empanadas, yuca, papas y carnes asadas.



Ají de aguacate

2 aguacates pelados y picados
½ taza de ají de yerbas
1 cucharada de jugo de limón
2 huevos duros picados (opcionales)

Se mezcla todo con una cuchara de palo y se sirve. Es preferible prepararse en la medida perfecta para que no se ponga negro. Debe

guardarse en nevera y sin aire, para que no se oxide.

Ají de huevo

4 huevos duros picados
1 cucharada de cilantro y perejil finamente picados
2 ajíes piques
2 cucharadas de vinagre
½ cucharadita de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Se remojan los ajíes en vinagre y limón durante una hora. Se incorporan luego al vinagre con las hierbas, la sal y la pimienta. Se bañan los huevos con esta mezcla y se revuelve bien. Se sirve para acompañar sopas, carnes y ensaladas.

Cocido de habas y guatila

La guatila, los ajíes, fríjoles, frutas, tallos y cogollos de palmas, así como los diversos tubérculos de la zona andina (papas, hibias, cubios y chuguas) hacían parte de la dieta original precolombina. El cocido de habas y guatila es una perfecta muestra de mestizaje culinario.

[Para 4 personas]

2 tajadas de tocino cortado en pedazos medianos
1 guatila o "papa de pobre" pelada y cortada en trozos medianos
1 taza de habas cocinadas
3 cucharadas de pimentón rojo cortado en cuadritos
½ taza de caldo de pollo
1 cucharada de cilantro finamente picado
Sal y pimienta al gusto

Se pone a freír la tocineta a fuego alto durante tres minutos. Se le agrega la guatila, las habas, el pimentón, y se saltean por dos minutos. Se añade el caldo y se continúa la cocción hasta que la guatila se cocine. Se añade el cilantro, la sal y la pimienta, y se sirve.

Chicharrón «totiao»

Debe reconocerse, en justicia, que los chicharroneros han sido en todo tiempo altivos de carácter é invariables en sus creencias y opiniones; nadie como ellos ha luchado por el triunfo de su causa y por la gloria de su bandera, hasta el punto de soportar con abnegación las rudas faénas y penalidades del guerrillero; pues apenas estalla la guerra civil, nuestro chicharronero abandona su hogar y su cuchillo, se abre paso por entre los puercos, y va á servirle á su partido.

Francisco de Paula Carrasquilla.
"El chicharronero", *Tipos de Bogotá*,
Imprenta de Fernando Pontón, 1886.

Se toma el tocino y se le deja el pellejo limpio, sin grasa y sin cerdas. Se deja secar al sol por 5 días. Se corta en porciones, se sofríen, se dejan enfriar y se salan. Luego se refríen en manteca hirviendo hasta que «totié» y tueste.

Encurtido o Taque

El Taque es una adaptación criolla del antipasto o encurtido europeo. Se usa para acompañar piquetes, asados o fritanga, o para acompañar carnes o aves.

1 taza de arveja verde
1 taza de habichuela picada
1 taza de cebollitas pequeñas ocañeras
1 taza de pimentón verde o rojo picado
1 taza de zanahoria picada
1 pepino cohombro mediano
1 taza de coliflor picado
1 taza de guatila picada (papa de pobre)
1 taza de «diablos» (flor de fique muy tierna)
1 taza de botones de flor de cámbulo
2 cucharadas de sal, preferiblemente sal marina
½ taza de vinagre blanco o de especies
Eneldo, laurel, tomillo, perejil crespo y liso, y cilantro
1 cucharada de azúcar

Se limpia la verdura y se pica en pedazos pequeños. Se ponen en una olla cuatro tazas de agua con una cucharada de sal, y cuando «rompa» el hervor se le añaden las verduras, teniendo en cuenta la textura, dureza y tiempo de

cocción para cada una. Se deja hervir por lo menos 10 minutos. De último se le añaden los «diablos» y la flor de cámbulo, dejándolas hervir un poco. Al bajar del fuego se le agrega el vinagre blanco o de especies y el azúcar. Se le ponen también las hierbas y se deja hervir cinco minutos.

Se guarda en frascos llenos hasta el cuello. Se pueden precalentar los frascos en una olla y dejarlos hervir para cerrarlos herméticamente. Este «taque» se sirve para acompañar el «piquete» o el «asado». Esta receta es típica de los departamentos de Santander del Norte, del Sur, y de algunas regiones del departamento de Cundinamarca.

Ensalada de remolachas

2 remolachas
1 cucharada de aceite de oliva
4 huevos duros picados
2 zanahorias
1 cebolla cabezona finamente picada
2 cucharaditas de cilantro bien picado
2 cucharadas de jugo de limón
Vinagre
Hojas de menta picadas (opcional)
Perejil, pimienta y sal al gusto

Se cocina en agua la remolacha hasta que se desprenda la cáscara. Debe tenerse cuidado de no dejarla cruda, pues es amarga. Se pica en cuadros y se mezcla con la zanahoria (cocinada o cruda) rallada o picada en cuadritos. Se revuelve con la cebolla, el cilantro, el aceite de oliva, el jugo de limón y un poco de vinagre. Puede servirse con un poco de ajonjolí espolvoreado y hojas de menta picadas por encima.

Longaniza

El hogar de la longaniza en Colombia es el pueblo de Sutamarchán, Boyacá, ubicado al nororiente de Bogotá y a tres horas de camino, aproximadamente.

[Para 6 a 8 personas]

1 libra de carne de cerdo con poca grasa
6 tallos de cebolla larga picados
2 cucharadas de perejil picado
3 cucharadas de jugo de naranja agria
Tripa de cerdo delgada y remojada
Sal y comino al gusto

Se pica la carne y se adoba muy bien con la cebolla, el perejil, el comino y sal. Se baña con el jugo de naranja agria, se deja reposar y se embute en la tripa. Se amarra y se cuelga, procurando que le dé el aire. Se fríe o se asa para servir.

Morcillas o rellenas

Arroz cocido
2 litros de sangre de cerdo fresca
Arveja verde cocida
Tripa de cerdo
Ajos
Cebolla
Poleo picado (opcional)
Pimienta, comino y sal al gusto

A la sangre fresca se le añade sal y un poco de vinagre para evitar que se coagule. Se le agrega el resto de los ingredientes y se revuelve bien. Se embute esta mezcla en las tripas y se amarran las puntas, dejándolas un poco flojas. Se pone a cocinar, teniendo cuidado de que no desaten.

Morcillas de pescuezo de gallina

1 pescuezo de gallina criolla o de gallo
1 taza de sangre del animal
2 gajos de cebolla larga
1 tomate grande
Ajo sal y pimienta
2 papas peladas y partidas en cuadritos
Aceite para guiso
Laurel, tomillo, orégano y poleo
Ajo y perejil (opcionales)
1 taza de arroz blanco cocinado
1 taza de arvejas verdes

Otro ramito de poleo

Para el pescuezo

Al matar la gallina o el gallo, tener cuidado de no romper la piel del pescuezo y cortarlo lo más largo posible. Dejar desangrar el animal de tal manera que la sangre quede en la cabeza y en el pescuezo, es decir, colgándolo boca abajo amarrado de las patas con una cabuya. Se guarda la sangre que escurre de la cabeza y del pescuezo en una taza aparte. Se le quita el hueso del pescuezo con mucho cuidado de no romper la piel y se le quita el pico. Se lava la piel por fuera con agua y limón, de tal manera que no quede con plumas ni cañones.

Para la morcilla



Al arroz se le añade un guiso con aceite, ajo, cebolla larga picada, tomate picado, sal, pimienta, tomillo, laurel, orégano y poleo y se deja sofreír. Se baja del fuego y se le agregan las papas, las arvejas y la sangre, revolviendo muy bien. Se le agrega otro ramo de poleo sólo con las hojas, sin los palitos. Luego se procede a colocar poco a poco el relleno entre el pescuezo con una cucharita, de tal manera que el relleno llegue hasta el fondo, apretando bien; no se debe apretar mucho porque si queda muy relleno se revienta al cocinarlo. Se rellena hasta arriba y se cose con puntadas en cadeneta. Se remata bien.

Se llena una olla grande con cuatro tazas de agua, apio, cebolla y un gajo de cebolla larga; se pone a hervir y cuando suelte el hervor se coloca allí el pescuezo a hervir por lo menos 35 minutos. Se baja del fuego. Para servirlo se puede pasar a la mesa frío o calentándolo en el horno o en una sartén con un poquito de aceite para que se fría un poco la piel. Se acostumbra a servirlo al desayuno con chocolate en leche y arepas.

Papas chorreadas

...están asidas ellas so la tierra,
del tamaño de un huevo más o menos,
unas redondas y otras perlongadas:
son blancas y moradas y amarillas;
harinosas raíces de buen gusto;
regalo de los indios bien acepto,
y aún de los españoles golosina.

JUAN DE CASTELLANOS.
Elegías de varones ilustres de Indias, 1589.

3 libras de papa sabanera o parda pastusa
3 tallos de cebolla larga picados
1 tomate grande picado
Sal, pimienta, ajo, cebolla
1 cucharada sopera de mantequilla
½ taza de queso Paipa (amarillo y cremoso) rallado
1 cucharada de harina de trigo
½ taza de leche

Se lavan y se pelan las papas «chalequeadas», esto es, que no se pelan todas sino que se les deja algo de cáscara. Se dejan cocidas.

Aparte se prepara un guiso con la cebolla larga picada a lo largo, el tomate picado y los aliños. Se deja sofreír a fuego suave. Se desata la harina en la leche y se le agrega el queso rallado. Si se tiene disponible natas de leche se le puede agregar media taza de ellas. Esta mezcla se le agrega al guiso que se deja espesar y dar punto. Se vierte esta salsa sobre las papas. Se sirven para acompañar la sobrebarriga al horno.

PAPAS EN CHUPE

[Para 4 personas]

6 papas peladas y cortadas en 8 porciones
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharadita de achiote o color
1 tallo de cebolla larga picado
1 diente de ajo machacado
1 tomate chonto mediano pelado, sin semillas y picado
1 taza de leche
Sal, pimienta y comino al gusto

En una sartén con aceite y color se saltea la cebolla, el ajo y el tomate. Se vierte la leche, la sal, las especies y se revuelve. Se incorporan las papas y se cocinan lentamente, sin dejar que se desaten.

Se sirve como principio o para acompañar platos fuertes.

Papas postizas

[Para 4 personas]

6 papas medianas, peladas y cortadas
1 litro de agua
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de queso Paipa rallado
¼ de taza de leche
2 huevos
1 taza de miga de pan o pan rallado
Sal y pimienta al gusto

En una olla se cocinan las papas con agua y sal hasta que ablanden, como para hacer puré. Cuando estén listas, se trituran y se baten con mantequilla, sal, pimienta, una cucharada de queso y la leche, hasta que quede una masa cremosa y firme. Se deja reposar y se arman unas bolas de tamaño mediano, y se pasan por una mezcla de queso y miga de pan, luego por los huevos batidos y de nuevo por la miga. Se van poniendo en una lata que se mete en el horno precalentado a 200°C. Se hornean hasta que se inflen y se doren ligeramente, unos 15 minutos. También pueden freírse.

Perfectas para acompañar asados, pierna de res, cordero, pavo, o carnes con salsa.

Pepinos rellenos

[Para 4 personas]

Para los pepinos

4 pepinos grandes
½ cebolla cabezona pelada y rallada

1 cucharada de mantequilla
1 taza de leche

Para el guiso

½ libra de carne de res molida
½ libra de papas peladas y picadas en cuadritos
2 dientes de ajo picados
½ cebolla cabezona pelada y picada fina
1 tomate chonto pelado y picado
1 huevo duro pelado y picado
1 cucharada de aceite
¾ de taza de agua
Comino, color y sal al gusto

Se hace un guiso con la carne, las papas y el resto de los ingredientes, revolviendo hasta que quede grueso. Se reserva. Se abren los pepinos cortándolos a lo largo y se limpian de las semillas. Se ponen a sancochar en agua y sal durante 10 minutos. Se sacan, se escurren y se rellenan con el guiso.

Se ponen en una sartén acostados y se bañan con la leche, la mantequilla y la cebolla, cocinándolos a fuego lento durante 20 minutos. Se sirven con arroz.

Poteca

Auyamas, que son unas grandísimas
calabazas, de más de seis dedos de canto,
la carne anaranjada de buen gusto,
alimento de los pobres.

Fray Alonso de Zamora.
Historia de la Provincia de San Antonio
del Nuevo Reino de Granada
(1691-1701).

1 auyama amarilla
Crema de leche
Sal, cebolla y ajo al gusto

Se lava y se limpia la ahuyama, se parte en trozos y se pela. Se pone a cocinar en agua con sal durante 20 minutos o hasta que esté bien blanda. Se

hace puré, ya sea en prensa o con un machacador o mortero. Aparte se prepara un guiso con aceite, cebolla picada y ajo y cuando esté al punto se revuelve con la auyama y la crema de leche. Se deja calentar. Puede servirse con arroz y carne asada.

Queso de cabeza

Se parte la cabeza en cuatro partes
y se lava mucho; se pone a cocinar
en una olla de agua con sal y cebolla;
cuando esté ya muy tierna se saca
y se corta inmediatamente en pedacitos
muy pequeños; se le pone sal, pimienta,
canela, clavo y nuez moscada; se
revuelve todo y se pone en un sartén
a calentar bien; se pone en un taleguito,
se amarra y se prensa.

Del recetario familiar
de Germán Pardo Rojas.

El queso de cabeza es tradicional en todas las regiones del mundo, y se conoce su preparación desde el Medioevo. En Colombia, la base de esta preparación es la cabeza del cerdo, y se le llama «queso» debido al cuajo procedente de los huesos del cráneo.

Se limpia una cabeza de cerdo y se chamusca o «churrusca». Se le quita el cuero, se parte en cuatro partes y se lava mucho; se pone a cocinar en una olla de agua con sal y cebolla. Cuando esté blanda se saca y se corta de inmediato en pedazos muy pequeños; se le pone sal, pimienta, canela, clavo y nuez moscada; o tomillo, pimienta, comino y sal. Se revuelve todo y se pone en un sartén a calentar. Se pone en un talego de lienzo grueso, se amarra y se prensa con ayuda de una tabla con una piedra encima, por unas 12 horas en un lugar fresco. Se saca del talego y se sirve en rebanadas frías como fiambre. Suele comerse con pan o mogollas.

Torta de menudo

2 tazas de arroz cocinado y seco

1 ½ libra de mondongo o menudo limpio,
hervido y picado en cuadritos
½ libra de longaniza (opcional)
½ taza de papa picada en cuadritos (opcional)
½ taza de garbanzos cocidos
2 huevos revueltos
2 huevos cocinados
1 tallo de cebolla larga
Tomates maduros
1 diente de ajo
Laurel, orégano y color
Miga de pan
Sal al gusto

Se sofríen en aceite el menudo, la cebolla y los ajos y, si se desea, ½ libra de longaniza picada. Se le añaden los garbanzos, las papas, se incorpora el arroz con la sal, pimienta, comino y orégano. Se mezcla todo bien y se baña con los huevos revueltos. Se vierte en un molde enmantequillado y se lleva el horno precalentado a 350°F por 25 minutos. Se adorna con tajadas de huevo duro y se sirve muy caliente.

Torta de sesos

Sesos fritos

Se cocinan los sesos, se secan sobre un trapo limpio. Basta que escurran. Con harina, sal y agua e hace una masa que no sea muy fuerte. Se baten cuatro claras de huevo y se incorporan a la masa de harina. Se cortan los sesos y se rebozan con la masa. Se pone manteca bien caliente y se van friendo varios pedazos a la vez.

Del recetario de María Teresa Gómez.

1 libra de sesos de res limpios y hervidos
1 cucharada sopera de mantequilla
1 taza de leche
1 taza de harina de trigo
1 huevo
½ cucharadita de sal
Pimienta al gusto
½ taza de perejil picado
½ copa de vino blanco (opcional)

Se pican los sesos y se trituran con cuchara de palo, preferiblemente. Se prepara una salsa a partir de la mantequilla derretida junto con una cebolla cabezona picada, agregándole la harina de trigo para que dore un poquito. Se le agregan los sesos y poco a poco se le agrega la taza de leche, revolviendo bien a fuego bajo. Se le agrega sal, pimienta, perejil y media copa de vino blanco de cocina, si se prefiere. Se pone la mezcla en un molde al horno precalentado a 300°F durante 25 minutos, hasta que salga limpio el cuchillo. También puede asarse en paila con un poco de miga de pan y mantequilla.



Tamales, arepas y empanadas

El bollo es maíz molido y hecho masa, hacen unos trozos y los envuelven con hojas de plátano o achira que en tamaño y hechura parece una libra de tabaco en polvo envuelta con su papel. Esto lo cuecen al vapor del agua como el sancocho. La arepa es la misma masa de maíz hecho tortilla y asada en la callana. El tamal es la misma masa de maíz y de ella hacen pasteles, metiendo adentro pedazos de tocino y jamón con mucho ají molido. Esto se muele fresco y se hace masas, la gente culta suele freírlo con manteca. Frito y no frito siempre se saca de ello un plato a la mesa, y sobre lo sobrado que allí meten en sus guisos y portajes, cada uno toma su cuchara del plato, y yo decía; esto es comer rabiando.

Fray Juan de Santa Gertrudis.
Maravillas de la Naturaleza, (¿1771?).



Los tamales y las arepas —pan de los indios, como les llamaban los conquistadores— eran platos prehispánicos que alcanzaron cierto grado de refinamiento en las técnicas culinarias. Ambos constituyen una fuerte e ininterrumpida tradición que se ramificó e incorporó diversos ingredientes, sin perder su esencia —la envoltura en hojas para el caso de los tamales, la harina de maíz en el caso de las arepas—.

Arepas asadas

La masa de estas arepas se hace con harina de maíz porva o amarillo, agua, mantequilla y sal, hasta dar la consistencia deseada. Se hacen redondas y se ponen a asar en una parrilla. Antes de que terminen de asarse se sacan y se parten en dos, y se les agrega cuajada o queso entre las mitades. Se regresan a la parrilla por unos diez minutos, volteándolas para que se calienten parejas y se sirven.

Arepas trasnochadas

Para nueve huevos batidos, media libra de azúcar bien molida y muy seca, poniendo dos libras al sol. Este batido se tuesta en arepas. Luego se mezcla bien todo, ya tostado, con una libra de almidón de sagú, se engrasa un molde y se mete al horno como para cocinar bizcochuelos.

Del recetario familiar
de Germán Pardo Rojas.

Arepuelas

En el Valle y Cauca las llaman hojaldras u hojuelas. En Bogotá se servían en los almuerzos y comidas como «principio de dulce».

1½ tazas de harina de trigo
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de polvo de hornear o bicarbonato
Jugo de media naranja

Se amasa media libra de harina de trigo con una cucharada de mantequilla, se le agrega una cucharadita de azúcar, una cucharadita de sal y el jugo de media naranja. Se amasa bien; si queda muy dura se le pone media taza de agua tibia. Se deja reposar esta masa durante ½ hora.

La masa se extiende en la tabla de amasar enharinada con el rodillo —también enharinado— y se cortan las arepuelas en tiras de 15 a 20 centímetros de largo, y 5 centímetros de ancho, con cortes diagonales. Se fríen en aceite bien caliente. Se espolvorean con azúcar al momento de servir.

Bollos de dulce

2 libras de cuajada fresca
1 taza de harina de maíz blanco precocido
1 taza de maicena
4 huevos
1 taza de azúcar o ½ taza de melaza
1 taza de mantequilla a temperatura ambiente
1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de sal
½ taza de uvas pasas
¼ de cucharadita de clavo en polvo
¼ de cucharadita de canela en polvo
¼ de cucharadita de vainilla
Ameros de mazorca

Se bate la mantequilla con el azúcar y se le agrega la cuajada rallada, la maicena, la harina de maíz, el polvo de hornear, la sal y las especias. Se baten las cuatro claras de huevo a punto de nieve hasta que tengan consistencia y se agregan. Por último se le añaden las yemas batidas.

Se lavan muy bien los ameros para armar los envueltos colocándole dos cucharaditas de masa y envolviéndolos en pequeños paquetes.

Se cocinan en una olla con agua unos 45 minutos, teniendo cuidado de que no se quemen y que la olla no esté muy llena de agua. Se pueden servir fríos o calientes.

Empanadas bogotanas

Cuenta Rodríguez Freyle en *El Carnero* (1636), que Juan Roldán, conocido como «el D'Artagnan de Bogotá», mandó a una pastelería que hiciesen dos empanadas para llevarle a don Diego de Torres, cacique de Turmequé, quien a la sazón estaba preso por órdenes del visitador general Monzón. En una de ellas escondió la lima que liberaría al indígena defensor de los derechos de su gente y precursor de la Independencia.

Para la empanada

3 tazas de harina de maíz precocido amarillo
3 tazas de caldo de pollo o de gallina

Para el guiso

Aceite, cebolla larga picada, tomate, ajo, sal, pimienta, tomillo, laurel.
1 taza de carne molida de res
4 papas criollas peladas y sudadas
Ají para servir

Se prepara la masa para las empanadas con la harina y el caldo caliente. Se amasa cuando este frío: si se desea le puede agregar una cucharadita de color al caldo. Aparte, se prepara el guiso con el aceite, cebolla, tomate, ajo, sal y condimentos. Se deja sofreír la cebolla y el tomate. Se agrega la carne y se revuelve para que no se vuelva bolas. Al final, se le adicionan las papas criollas sudadas vueltas puré. Se arman las empanadas colocando una cucharadita de relleno. Se tapan y se sellan con un poco de agua. Se fríen en aceite bien caliente para servirlas con rodajas de limón y ají.

Envueltos de mazorca

En la lengua muisca se conocían con el nombre de *ie bun*. *Ie* corresponde a la harina de maíz, y *bun* es la palabra genérica para describir los bollos de masa en general. De la misma manera, las arepas o «pan de indios» se conocían con el nombre de *ie fun*. *Fun* significa «pan de maíz».

Para 10 mazorcas grandes desgranadas, bien molidas y cernidas en armero, ½ libra de cuajada fresca bien molida o queso campesino, ¼ de taza de mantequilla, una taza de azúcar o ½ taza de melao (que quede bueno de dulce), una cucharadita de sal, dos huevos (si se quiere), un poquito de arroz y una copita de ron o aguardiente. Puede incluirse, también, ½ taza de uvas pasas, clavos, canela y vainilla. Esta masa se hace con leche.

Para envolverlos, se lavan los ameros de las mazorcas y se arman los envueltos en pequeños paquetes. Se cocinan en una olla con agua unos 45 minutos e igual que los bollos de dulce. Se pueden servir fríos o calientes.

Envueltos de vaho

3 tazas de maíz pelado con ceniza y molido
¼ de libra de mantequilla
1 plátano hartón maduro cocido y molido
½ taza de melado de panela o melaza
1 cucharadita de sal
1 taza de agua

A la harina de maíz pelado con ceniza y molido se le agrega la mantequilla a temperatura ambiente, un plátano hartón maduro cocido y molido, media taza de melado de panela, una cucharadita de sal y una taza de agua, o hasta que dé la consistencia de masa. Se revuelve bien esta masa y se deja reposar una hora. Se arman los molidos en hoja de plátano previamente soasada y en forma de cono. Se cocinan en una olla con agua.

Envueltos huecos

2 libras de maíz
½ panela raspada
2 tazas de cuajada exprimida o molida
½ libra de chicharrones de cerdo triturados
¼ de taza de guarapo fuerte
Ameros de maíz
Lejía

Se pone a cocinar el maíz con agua y lejía por una hora y media o hasta que quede blando. Se saca y se pone en agua fresca durante dos días. Se escurre y se muele junto con la cuajada, los chicharrones, la panela y el guarapo. Se pone la masa al sol para que suba. Se sacan porciones y se ponen en los ameros, se envuelven, se amarran y se ponen a cocinar en suficiente agua hirviendo durante 30 minutos. Se deben poner algunos ameros en el fondo de la olla para evitar que se peguen.

Pasteles de arracacha

*Según estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura —FAO—, la arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*) es una raíz muy antigua, incluso más que la papa. Existen datos generales sobre su consumo en la zona muisca, y además se han encontrado especies nativas como la* A. pennelli Constance *en Bogotá.*

Lucía Rojas de Perdomo.
Cocina prehispánica, 1994.

2 libras de arracacha sudada en agua
½ libra de yuca sudada en agua
½ libra de carne pulpa de res cocida y molida
1 taza de arroz blanco cocido
¼ de libra de harina de trigo
¼ de libra de arvejas verdes

2 cucharadas de aceite
2 tomates
1 cebolla cabezona
Sal, pimienta, laurel y tomillo al gusto

Se cocinan las arracachas con sal, se escurren y se muelen cuando estén frías para volverlas puré. Se amasan a mano con un poquito de aceite para que quede una pasta suave al tacto. Lo mismo se hace con la yuca, que se suda sin fibras y se revuelve bien con la masa de arracacha. Aparte se prepara un guiso con cebolla, tomate y aliños y se le agrega la carne molida, las arvejas y el arroz. Para armar los pasteles se amasan como arepas y se les coloca en el centro una cucharada de relleno del guiso con la carne. Se cierran y se pasan dándoles un bote por la harina de trigo. Se fríen en aceite bien caliente.

Tamal bogotano

El domingo era otra cosa; aquel día se almorzaba precisamente tamales.

Josefa Acevedo de Gómez.
"Santafé", en *Museo de cuadros de costumbres*, 1886.

El viajero escocés John Steuart, que llegó a Bogotá en marzo de 1836 y retornó a Estados Unidos un año más tarde, tiene la siguiente descripción del tamal: «Parece un pastel de manzana y es hecho de trozos de cerdo, sazonado como la carne seca y bien rodeado de manteca de cerdo, todo encerrado en una gruesa pasta y cocido».

[Para 20 tamales]

2 libras de costilla de cerdo
1 gallina
2 varas de longaniza (de Sutamarchán y de la roja)
1 libra de tocino
½ libra de garbanzos secos dejados en agua la noche anterior
½ libra de aceitunas deshuesadas (opcionales)
¼ de libra de alcaparras
¼ de libra de ciruelas pasas

2 libras de harina de maíz corriente no precocido
Ajo, cebolla larga y cebolla cabezona
1 libra de arroz seco
Hojas de chisgua lavadas muy bien, desvenadas y soasadas.
Pita para amarrar

Se cocinan y se pican todas las carnes, inclusive la de gallina. Se pican las cebollas, se cocinan los garbanzos y en el cocimiento de las carnes y de la gallina se desata la harina de maíz previamente cernida, poniéndole antes comino y pimienta al cocimiento. La harina se desata en agua fría antes de agregarle el caldo de las carnes, que también debe estar frío. En otra vasija se revuelven los garbanzos con el arroz cocido, la cebolla picada, y se revuelve todo con la masa. Si esta mezcla se nota espesa (pesada) se le pone un poco de manteca de cerdo derretida.

Para hacer el tamal se toman 2 o 3 hojas, se pone encima un pedazo de costilla, un pedazo de longaniza, un pedazo de longaniza roja, un trozo de gallina, las aceitunas, una ciruela pasa, un trozo de cebolla cabezona, un diente de ajo, un poquito de uvas pasas, un trozo de tocino, alcaparras y encima de esto unas dos cucharadas de masa. Se envuelve y se ata con la pita.

En una olla a la a que se le pone una malla o maderos haciéndoles «cama» y con agua hirviendo se ponen a cocinar, teniendo cuidado de colocarles agua hirviendo y sin dejar que se queme la olla, hasta que estén cocinados, más o menos una hora hirviendo.

Tungos de arroz

La vecindad de Cundinamarca con Tolima, Meta y Casanare, departamentos productores de arroz, influye en el gusto y uso de este ingrediente en la cocina del altiplano. El arroz se utiliza en la elaboración de panes, arepas, tamales, indios, empanadas, envueltos, sopas, masatos, chichas, dulces, tortas, etc.

3 tazas de arroz blanco cocido
¼ de libra de mantequilla
1 taza de queso campesino o de cuajada rallada
½ taza de melao de panela
1 cucharadita de sal

1 taza de agua

Se cocina el arroz con una taza de agua más de la corriente. Se le agrega la mantequilla, el melao de panela, una cucharadita de sal y una taza de agua, hasta que dé la consistencia de masa. También se le puede añadir huevos. Se le agrega el queso campesino rallado o la cuajada. Se revuelve bien esta masa y se deja reposar una hora. Se arman los tungos en hojas de bihao o platanillo secas y en forma de cono. Se cocinan al vapor. No se les debe destapar hasta que no estén bien cocinados.

Panes, tortas y colaciones

A lo largo de los siglos XIX y XX se prepararon infinidad de recetas que incorporaron ingredientes procedentes de América y Europa. A los amasijos de queso, maíz y yuca, vinieron a unirse las preparaciones de la repostería y pastelería europeas.

Almojábanas

Según el Diccionario de la Real Academia Española, esta palabra proviene del árabe hispánico *almuhábbana* «hecha de queso», y este del árabe clásico *hubn* «queso».

Receta de las Obando Galarza

1 ½ kilo de cuajada fresca recién obtenida
½ libra de harina de trigo
1 libra de harina de maíz
2 huevos
7 gramos de sal
Suero

Se resoba la cuajada con la sal por unos 2 minutos. Se agregan las harinas y se vuelve a resobar. A continuación se añaden los huevos y de nuevo se resoba muy bien. Se agrega el suero necesario hasta obtener una masa homogénea pero húmeda. Se divide la masa en porciones de 130 gramos cada una. Se colocan en latas engrasadas y se hornean a 180°C por unos 20 minutos.

Almojábanas (de las Montejos)

Se cuaja la leche y se exprime perfectamente la cuajada hasta que quede seca; se soba hasta que esté muy fina la masa. Para una manotada de cuajada en ambas manos se le pone una manotada cerrada de harina de maíz, una clara de huevo y un poquito de sal. Se hace con toda esa masa una sola almojábana sin apretarla ni alisarla. El horno como para torta.

Del recetario familiar
de Germán Pardo Rojas.



Bizcochuelo

Bizcochuelos de canela
palacinos y cubiertos
de un convento de hembras vino
tan azucarado obsequio.

Monseñor Juan Crisóstomo García
(1886–1967).

La variedad de bizcochuelos santafereños es inagotable. Para este apartado, hemos seleccionado algunas recetas encontradas en recetarios de finales de siglo xix y comienzos del xx, pertenecientes a Germán Pardo Rojas y parte de su patrimonio familiar.

Bizcochuelos

Veinte huevos. Se baten aparte las claras y las yemas. Una libra de azúcar cernida. Una libra de sagú, [fécula] y el zumo de un limón. Cuando se vayan a meter al horno se mezclan primero las yemas con las claras. Luego la azúcar. Enseguida el sagú y el zumo del limón. Todo debe incorporarse perfectamente y meterse inmediatamente al horno.

Bizcochuelos

16 huevos bien batidos, una libra bien larga de azúcar, libra y media de sagú. Se hace el almíbar que quede en punto de hoja gruesa; se le pone al batido un poco de aguardiente antes de echar las otras cosas; se mezcla todo y se mete al horno caliente.

Bizcochuelos de cachipay o chontaduro

Se pelan estas frutas, se deshacen y se ponen a secar al sol hasta que se puedan reducir a polvo. Se ciernen en un cedazo fino. Se baten 14 huevos con una libra de azúcar. Cuando esté espeso el

batido se le ponen 14 onzas de harina de chontaduro o cachipay mezcladas con 4 onzas de harina de trigo. Se revuelve bien y se mete al horno en latas untadas de mantequilla.

Buñuelos

Cuenta una carta de 1779 que por esas fechas la señora Ángela Isidra del Campo, en Popayán, mencionó en una reunión que pensaba celebrar la Nochebuena con buñuelos y pescado. Frente al escándalo de dos hombres, quienes juzgaron su elección de «corrupta y detestable» ante el ayuno que debía llevarse por esas fechas, doña Ángela se dirige a Don Felipe de Vergara y le pregunta si en Santafé es lícito cenar en Nochebuena con buñuelos y pescado. Don Felipe responde que esta cena no tiene nada de inconveniente y que quienes le han dicho que es corrupto olvidan las costumbres santafereñas, que no deben verse interferidas por las costumbres romanas. Así, parece ser que en Santafé ya es costumbre navideña la cena con buñuelos. (*Consulta de Doña Angela... sobre si en Santafe sera o no licito cenar la Nochebuena y cenar buñuelos y pescado.* Presentación y transcripción del manuscrito de 1799 por María del Rosario Aguilar Perdomo. Santafé de Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 1993).

[Para 8 raciones]

2 libras de queso fresco molido
4 huevos batidos
½ libra de harina de maíz
1 cucharada de almidón

Se revuelven todos los ingredientes hasta lograr una masa suave. Se forman bolitas con las manos húmedas. Se ponen en aceite no muy caliente y, cuando empiecen a crecer, se aumenta el fuego. Se dejan dorar y se escurren.

Chicharronas

1 libra de harina de trigo
½ libra de chicharrones de entresijo
Corteza rallada de dos limones
¼ de panela en melado o 2 cucharadas de melaza

¼ de libra de queso campesino
3 cucharadas de mantequilla
3 cucharaditas de levadura seca derretida en un pocillo de agua tibia

Se deslíe la levadura en agua tibia y se deja aparte. Se ponen a derretir los chicharrones al fuego y se les saca la manteca. Después se muelen y se dejan aparte. Se mezcla la mantequilla con la panela y se le amasa la harina mezclando bien. Se le agrega el queso y los chicharrones molidos al final. Se arman las mogollas y se dejan crecer en un lugar tibio durante 45 minutos. Si tiene disponible al amasarlas, le agrega un pocillo «de los de tinto» con chicha de maíz.

Galletas carmelitas

1 libra de maíz porva
1 panela raspada
3 huevos
½ taza de leche o de natas de leche
¼ de libra de mantequilla de leche de vaca

Se mezcla la harina con la panela, la mantequilla, los huevos y la leche y se amasa bien, agregándole una «manotadita» de harina de trigo. Se deja reposar la mezcla. Se amasa en una tabla de madera con el rodillo y se hacen los bocaditos en forma de trapecio y con un tenedor se le hacen marcas. Se les espolvorea una pizca de azúcar corriente antes de hornear; dejarlas veinte minutos a 350°F en el horno precalentado.

Galletas de coco

½ libra de harina de trigo
½ taza de azúcar
3 huevos
½ taza de mantequilla
1 cucharadita de polvo de hornear
1 taza de coco rallado
½ taza de maicena al gusto

Se amasa la harina con la mantequilla y el azúcar; uno por uno se le agregan los huevos batidos, mezclando bien. Se le agrega el coco rallado y la maicena. Se sigue amasando hasta que quede una pasta suave. Se arman las galletas como bolitas. Para hornear se les barniza con clara de huevo y se les espolvorea coco rallado. Se hornean durante 15 minutos a 300°F.

Garullas

Receta de las hermanas
Obando Galarza

Antes de despedirse, la mamá de Martha extraía un canasto del rincón más recóndito del pañolón, y del canasto quesos, garullas, y envueltos de mazorca. Nada podía gustarle más a mi papá que garullas calientes de la mamá de Martha Chaves a la hora del desayuno.

Daniel Samper Pizano.
«Alabanza agradecida del servicio doméstico», *Revista Diners*,
julio de 1984.

Para la base o relleno

½ libra de harina de maíz porva
135 gramos de harina de trigo
1 huevo
5 gramos de sal
1 kilo de cuajada muy fresca
Suero para remojar el amasijo

Se resoba la cuajada con la sal por unos 2 minutos. A continuación se agrega la harina de maíz y la harina de trigo y se vuelve a resobar para integrar muy bien los ingredientes. Luego se adiciona el huevo y de nuevo se resoba. Se moja la masa con suero suficiente hasta lograr una buena consistencia, ni muy seca ni muy húmeda. Se divide la masa en porciones de 90 gramos de forma esférica. Se reserva.

Para la tapa de la garulla

1 kilo de harina de maíz porva muy fina
½ libra de empella de cerdo
½ libra de mantequilla de sal
7 gramos de sal

Suero para el moje

Se mezclan las harinas. Enseguida se añade la empella de cerdo, la sal y un poco de suero, de nuevo se resoba para integrar muy bien los ingredientes y así obtener una masa un poco húmeda. Se reserva.

Se toma una porción de la masa «tapa» de unos 90 gramos aproximadamente en una mano, y con la otra se extiende a un grosor de 1 cm. Luego se envuelve la base con esta tapa, y se voltean y se colocan en latas engrasadas, a fin de que «revienten» en el momento del horneado. Bien formadas las garullas, se hornean a 200°C por unos 30 minutos o hasta que doren y «revienten». Se sacan del horno y se dejan reposar unos 15 minutos para encontrar el mejor sabor.

MANTECADAS

4 huevos
1 taza de maizena o harina de maíz
½ taza de harina de trigo
1 ½ tazas de azúcar corriente
¼ libra de mantequilla
2 copitas de aguardiente
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo de hornear

Se bate la mantequilla con el azúcar con un batidor o en batidora hasta que quede cremosa. Poco a poco le agregan las yemas de los huevos uno por uno, batiendo bien. Le agrega las harinas taza por taza batiendo muy bien. Aparte bate las claras a la nieve hasta que queden duras y eso se lo incorpora a la mantecada. Al final se agregan las copitas de aguardiente. Se hornea en una lata previamente barnizada con aceite y salteada con harina de trigo. Se pone la lata en el horno precalentado a 350°F, hasta que dore y que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Se parte en tajadas; se ofrece con masato de arroz.

MOJICONES



Cuenta Cecilia Restrepo en su libro *La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653–1773*:

> En 1567 Benito López hizo un pedimento sobre el aprovechamiento de un molino de Ubaté para proveer de trigo a los mineros de Muzo y se registra el cultivo de trigo por parte de los indígenas para elaborar la harina y, por lo tanto, el pan. Según el *Papel Periódico Ilustrado*, en sus «notas curiosas» dice que «Pedro Briceño hizo el primer molino de harina… y la primera que amasó pan fue Elvira Gutiérrez mujer de Juan Montalvo» en el Nuevo Reino.

El trigo es el ingrediente base de bizcochos, mojicones, roscones y numerosos panes que se consumen en la capital.

Mojicones dormidos

15 huevos, se baten bien, media libra de azúcar en polvo, media libra de mantequilla y manteca. La levadura se hace de un tanto de espesos y otro de agua de azúcar y media libra de harina. Esto se hace como a las 5 de la tarde para mojar a las 8 de la noche; se dejan bien blandos cuando se hagan; se deben dejar leudar bastante; para meterlos al horno se les unta huevo y azúcar por encima.

DEL RECETARIO FAMILIAR
DE GERMÁN PARDO ROJAS.

3 libras de harina de trigo
¼ de libra de mantequilla
½ onza de sal
½ libra de azúcar
3 huevos
¼ de taza de levadura seca

Se prepara la levadura en media tacita (de las de tinto) con agua tibia. Se deja aparte y se deja crecer espuma. Luego se mezcla bien la mantequilla, azúcar, sal y la levadura. Se revuelve bien y se le agregan los huevos uno a uno. Poco a poco se le agrega la harina de trigo, taza por taza. Se deja reposar la masa por lo menos una hora en un lugar fresco. Cuando esté la masa lista se aprieta y se le saca el aire. Se hacen los mojicones del tamaño que se desee. Se dejan reposar para que crezcan antes de meter al horno, precalentado a unos 300°F por unos 45 minutos. Se hornean durante 40 minutos.

Panderos

2 tazas de harina de yuca
¼ de libra de mantequilla
½ taza de azúcar
1 yema de huevo
1 copita de aguardiente

Se bate la mantequilla muy bien con el azúcar hasta que esté cremoso, se agrega la yema y la harina de yuca. Se mezcla hasta que quede una masa uniforme. Se agrega la copita de aguardiente. Se arman rollitos para hacer los panderitos. Se colocan en una lata engrasada y se barnizan con la clara de huevo sin batir. Se llevan al horno precalentado a 300°F, unos 20 minutos o hasta que doren.

Pandeyucas

1 libra de almidón de yuca agrio
1 libra de queso salado costeño molido
¼ de libra de margarina
5 huevos batidos
6 cucharaditas de azúcar
1 taza de leche
1 cucharadita de polvo de hornear

Se amasa todo muy bien en una artesa y si es necesario se le agrega más leche o más almidón de tal forma que quede una masa suave; se amasa unos 15 minutos. Se colocan en latas para hornear durante 20 minutos hasta que doren en horno precalentado de 350°F. La masa se puede guardar preparada en la nevera hasta una semana.

Principio para pandeyucas y almojábanas

Se hace un hoguito de huevo cocinado, arroz, miga, carne picadita y se condimenta bien; con esto se rellena pan de yuca y almojábanas; después de rellenos se ponen a conservar en una salsita blanca bien clarita o de tomate.

Del recetario familiar
de Germán Pardo Rojas.

Panes de maíz

De maíz amarillo y de maíz blanco
se hizo su carne; de masa de maíz se
hicieron los brazos y las piernas del
hombre. Únicamente masa de maíz
entró en la carne de nuestros padres…

Fragmento del *Popol Vuh*.

[Para 4 personas]

3 tazas de harina de maíz corriente, no precocido
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
½ libra de cuajada o de queso campesino
¼ de libra de mantequilla

Se amasan bien todos los ingredientes y se arman los panecitos en forma de trapecio. Se hornean a 350°F por unos 40 minutos y hasta que doren. Se guardan en tarros. Son deliciosos con aguadepanela caliente o con chocolate.

Roscones

Cuenta Aida Martínez, en su libro *Mesa y cocina en el siglo XIX. Colombia*, que buena parte de la pastelería y repostería capitalinas tuvieron una influencia francesa en la que contribuyó, de alguna manera, el general Francisco de Paula Santander. El prócer, desde su permanencia en Europa entre 1829 y 1832, quiso introducir tanto los usos y costumbres como las preparaciones francesas. A su regreso, cuando es llamado a ejercer la presidencia, viene con Pedro Napoleón Bonaparte, sobrino joven del emperador. Sabemos, por una carta enviada a su hermana Josefa y fechada el 28 de septiembre de 1832, de su deseo de organizar un banquete que complazca los gustos de su ilustre invitado, pues «la profusión que se acostumbra en nuestras comidas es chocante a los europeos y costosa».

Es la misma receta para la masa del mojicón (véase la receta en la página 99), horneada en forma de rosca, con relleno de bocadillo de guayaba.

Se hacen los roscones redondos del tamaño que se desee, colocándoles en el centro una cucharadita de jalea de guayaba bien espesa o un trozo de bocadillo de guayaba roja. Se dejan reposar para que crezcan 45 minutos antes de meter al horno. Horno de 300°F precalentado. 40 minutos.

Rosquetes

Del recetario propiedad
de Germán Pardo Rojas.

Rosquetes de maíz ricos

Para ocho huevos batidos media libra de azúcar, media libra de almidón de achiras sin tostar. El almidón de maíz que le entre. Cuatro onzas de empella y cuatro onzas de res derretida. El horno como para bizcochuelo. Se le unta clara y azúcar. La masa bien seca.

Rosquete de maíz
(receta de misiá Conchita)

Se soban mucho cinco onzas de mantequilla con una de manteca. Cuando ya esté blanco se le pone media libra de azúcar. Se sigue sobando y se le van poniendo cuatro huevos. Se le van metiendo poco a poco dos libras de harina y cuatro huevos mal. En total son ocho huevos. Se refriegan bastante con la mano extendida. Se hacen las rosquitas y se sancochan en agua hirviendo. Se cortan y se ponen al horno no muy fuerte. Se cubren con almíbar espeso y se ponen a secar al sol.

Torrejas de leche agria

[Para 8 personas]

2 tazas de harina de trigo
1 taza de leche agria
2 huevos batidos
Cucharadas de azúcar
Aceite

Se mezcla todo, se bate hasta que quede una colada fina, se van sacando cucharadas y se fríen en aceite caliente hasta que doren.

Torta de almojábana o flan muisca

10 almojábanas de Soacha (Cundinamarca)
 o de Paipa (Boyacá), frescas
1 taza de leche
2 huevos
½ taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de aceite
½ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato

Se colocan todos los ingredientes en la licuadora hasta que mezclen bien. Se engrasa un molde de torta y se pone allí la masa. Se precalienta el horno a 350°F; se coloca el molde unos 45 minutos hasta que la punta de un cuchillo salga limpio.

Torta de cuajada

1 libra de cuajada fresca
2 huevos
1 taza de maicena
½ taza de azúcar
1 cucharadita de aceite
1 cucharadita de polvo de hornear

Se colocan todos los ingredientes en la licuadora hasta que mezclen bien. Se engrasa un molde de torta y se pone allí la masa. Se coloca en un horno precalentado a 300°F durante 45 minutos, hasta que la punta de un cuchillo salga limpio.

Torta de pan

Por eso manda Napoleón Tercero
a tanto ruin y puerco pastelero.

ÁNGEL CUERVO. *La dulzada*, 1867.

4 tazas de pan rallado
1 taza de leche
¼ de taza de azúcar
½ taza de queso campesino o cuajada rallada
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de polvo de hornear
1 pizca de sal
½ cucharadita de esencia de vainilla
¼ de cucharadita de canela en polvo
½ taza de uvas pasas

Se mezclan todos los ingredientes en un recipiente. Se engrasa un molde y se vierte la mezcla. Se añaden las uvas pasas. Se pone en el horno precalentado a 300°F unos 45 minutos, hasta que la punta de un cuchillo salga limpia. A falta de horno, puede ponerse a asar a fuego muy bajo la mezcla en un sartén con mantequilla. Se deja cocinar y se voltea hacia el otro lado.

TORTA DE PLÁTANO

4 plátanos maduros
1 taza de leche
½ taza de queso campesino rallado
½ taza de azúcar
2 huevos
1 pizca de sal
1 cucharadita de polvo de hornear
2 cucharadas de mantequilla

Se cocinan con cáscara los plátanos hasta que estén blandos. Se pelan y se «machacan». Se mezclan todos los ingredientes muy bien y se coloca en un molde engrasado. Se mete en el horno a 350°F hasta que salga limpio un cuchillo, como en la torta anterior. Puede añadírsele a la mezcla trozos de bocadillo de guayaba derretido y, como en la anterior, también puede prepararse asada.

Torta negra

Ponqué negro

Media libra de azúcar, un cuarto de mantequilla, media libra de harina de trigo, cuatro huevos, una cucharada de polvo para hornear, una cucharada de bicarbonato de soda, clavos, nuez moscada, pasas de Corinto. Se cierne la harina con el bicarbonato y el polvo para hornear. Se baten las yemas y se mezclan con la harina y el azúcar, hasta que la mezcla, a fuerza de batirla, queda en estado cremoso. Se le agregan las especies dichas. Las pasitas se envuelven en harina para que no se vayan al fondo, se le añaden las claras a punto de nieve, se le pone color negro bien cargado. Se echa en el molde bien untado de mantequilla y se mete al horno (que debe conservarse con un calor muy parejo). El color se prepara de la siguiente manera: se deja quemar una panela hasta que dé color negro.

Recetario de Maria Teresa Gómez.

1 ½ libras de mantequilla
1 libra de azúcar
1 libra de harina de trigo
½ libra de ciruelas pasas sin semilla
½ libra de uvas pasas
¼ libra de nueces surtidas
¼ libra de almendras peladas (se pelan con agua caliente)
1 frasco de brevas en almíbar picadas en pedacitos
1 cajita de fruta cristalizada
10 huevos
2 cucharadas de polvo para hornear
1 cuharadita de canela molida
1 cucharadita de nuez moscada molida
1 cucharadita de clavos de olor
1 taza de vino y un poco más de vino moscatel
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 pizca de sal

Se bate el azúcar con la mantequilla. Cuando esté cremoso se le agregan los huevos. Después, se le agrega el vino licuado con las uvas pasas, la vainilla, la canela, la nuez y los clavos. Se agrega esto, luego la harina, alternando, y así todos los ingredientes.

Nota: Las brevas se pican y el almíbar se añade a la mezcla. Las ciruelas pasas no se añaden al licuado.

DULCES

Recordad cuando niño recibía
cuartillo los domingos y contento
llevándolo a dos manos me salía
a gastarlo en la tienda como ciento
al entrar con la vista recorría
los platos y bandejas y tormento
me daba el no tener en ese instante
con qué poder comprar hasta el estante.

Las panuchas, merengues y cocadas,
las orejas de fraile y las obleas,
las yemas, caramelos y cuajadas,
alfeñiques, tomates y grajeas
recorría con rápidas miradas,
sin que fijar pudiera mis ideas
sobre cual de esos dulces me sería
más sabroso y más tiempo duraría.

ÁNGEL CUERVO. *La dulzada*, 1867.

AREQUIPE

3 litros de leche
4 tazas de azúcar
½ cucharadita de bicarbonato
Una pizca de sal



Se calienta la leche en un recipiente amplio y a fuego bajo, se le agrega el azúcar y se deja disolver sin revolverlo. Se agregua el bicarbonato y la pizca de sal. Se revuelve hasta que dé punto, es decir hasta que pueda ver el fondo de la olla. Este procedimiento puede durar alrededor de unas tres horas.

(Si se quiere, puede agregársele al principio una raja de canela. Se saca antes de echar el bicarbonato).

Arroz con leche

Arroz con leche, me quiero casar
con una señorita de la capital
que sepa coser, que sepa bordar
que sepa abrir la puerta para ir a jugar.
Con ésta sí, con ésta no,
con esta señorita me caso yo.

Canción infantil latinoamericana

1 libra de arroz
3½ tazas de agua
6 tazas de leche
2 yemas de huevo (opcionales)
½ libra de azúcar
1 taza de uvas pasas
1 astilla de canela
Entre 4 y 6 clavos, según el gusto (opcionales)

Se lava bien el arroz y se pone a sancochar en el agua. Se deja cocer y secar como cualquier otro arroz. Se agrega la leche, el azúcar, la mantequilla, los clavos y la canela. Se deja hervir lentamente revolviendo. Se revuelven aparte las yemas con un poquito de arroz ya cocido y después se agrega al resto. Se pone en refractaria y se decora con uvas pasas.

(Lo ideal es preparar esta receta con leche entera y cruda, de ordeño. Si utiliza leche de bolsa, asegúrese que sea entera. En este caso, el chef Carlos Ordóñez aconseja mezclarle un poco de leche en polvo.)

Se toman dos botellas de leche endulzada al gusto y se le pone un pocillito de arroz de Castilla lavado. Se colocará al fuego hasta que ablande. Si tarda mucho en ablandar se le agrega más leche. Aparte se baten seis yemas de huevo. Se retira del fuego la leche con el arroz. Se le mezcla el batido de las yemas y unas rajitas de canela. Se vuelve a colocar al fuego por poco tiempo. Se retira del fuego, cuando esté un poco frío se le añade vino de madera o de Jerez y se echa en los platos.

Del recetario propiedad
de Germán Pardo Rojas.

Bocadillos de guayaba

Guayabita, muchachita
de l'orilla del camino:
igualitas en la suerte
mesmitas en el destino

COPLA POPULAR

Se toman guayabas maduras bien rosadas y frescas, pero si esto no es fácil, se echan en agua fría mientras se emplean. Se licúan y se ciernen; para cuatro tazas de cernido se añaden dos libras de azúcar y el jugo de medio limón. Se hace el almíbar y se le da punto de bola —que al echar un poco de él en agua, forme una bola—. En este punto y, cuando esté hirviendo a fuego vivo, se le echa la guayaba cernida. Debe continuarse con el fuego parejo sin interrupción y sin dejar de revolver con cuchara de palo.

El punto del bocadillo es cuando, si se saca en una cuchara y se ventea para refrescarlo pronto, al tocarlo con el dedo no unta. Entonces se extiende en una tabla o una bandeja, en una capa con el grueso que se quiera.

Al día siguiente se cortan. Si se quiere, se pueden espolvorear con azúcar.

BREVAS EN ALMÍBAR

Se toman las brevas y se raspan con un cuchillo o se frotan en una teja de barro para quitarles la pelusa. Se rajan en cruz sin que se desprendan los pedazos. Se pone suficiente agua a calentar y, cuando hierva, se le pone una cucharadita de bicarbonato y en seguida las brevas. Se cocinan hasta que estén blandas, se sacan y se escurren. El agua sobrante se bota.

Se prepara el almíbar a razón de una libra de azúcar (o una panela) y dos tazas de agua por cada docena de brevas. Se echan las brevas y se dejan conservar a fuego lento hasta que estén brillantes. Si espesa mucho el almíbar se puede agregar un poco de agua caliente.

CASQUITOS DE LIMÓN

...este segundo servicio es lo que en Francia llamaríamos el postre, pero se caracteriza siempre por la variedad de frutas y de dulces de todo género que se sirven, pues en cuanto a las frutas se pueden conseguir fácilmente en Bogotá todas las que se producen en los climas

más variados; desde la zona más cálida hasta la fría, y en cuanto a los dulces, se traen de los conventos de monjas, donde se confeccionan con gran habilidad.

AUGUST LEMOYNE, en el año de 1829.
Viajes y estancias en América del Sur, La Nueva Granada, Santiago de Cuba, Jamaica y el Itsmo de Panamá.
Bogotá: Biblioteca Popular de Cultura Colombiana, 1954.

20 limones
1 litro (4 tazas) de agua
1½ libra de azúcar

Se parten los limones por la mitad y se saca la pulpa con una cucharita. Se frotan las cáscaras en teja de barro o una piedra áspera para quitarles un poco el amargo. Se ponen a cocinar con agua que los cubra hasta que queden tiernos. Se sacan, se escurren. Se ponen en una olla a fuego lento, con un litro de agua y el azúcar. Se retiran cuando ya alcancen el punto deseado.

COQUETAS

5 almojábanas
½ panela
1 rajita de canela
4 tazas de agua

Se prepara un melao con el agua, la panela y la rajita de canela. Ahí se sumergen las almojábanas por cinco minutos. Se retiran y se sirven.

CUAJADA CON MELAO

PARA LA CUAJADA

15 tazas de leche entera y cruda, de ordeño
¼ de pastilla de cuajo
2 cucharaditas de sal

PARA EL MELAO

1 panela
3 tazas de agua
1 rajita de canela

Se prepara la cuajada hirviendo la leche y agregándole el cuajo. Se revuelve despacio y se baja del fogón. Se deja reposar tapada y, cuando esté fría, se comienza a desaguar y se deja endurecer en un colador.

Se prepara el melao mezclando el agua, la panela y la rajita de canela. Se deja hervir hasta que espese. Se deja reposar y se sirve en cada plato un trozo de cuajada y encima se le vierte melao al gusto.

Dulce de mora

—¡Cómo! ¿Te vas sin tomar dulce o un poco de aloja?

—Gracias, señor, no acostumbro…

—¿Que no acostumbras? luego ¿de qué tierra eres?

—Acabo de almorzar, señor, y por esto…

—¡Ah! …eres francés; con razón, tomarás a la seis de la tarde sopa de vidrio molido, arroz con ruibarbo, torta de agraz y los demás nutritivos alimentos que usan ustedes los extranjeros. Yo, como viejo santafereño, no estoy al corriente de las modas bogotanas…

Ricardo Silva (1836-1887),
Un domingo en casa y otros cuadros.
Biblioteca Aldeana de Colombia, 1936.

1 libra de moras
1 libra de azúcar
2 cucharadas de agua

Se lavan y se despezonan las moras, se les pone el azúcar y el agua, se deja hervir de 5 a 10 minutos, sacando la espuma que se forme. Se sirve con queso Paipa o una tajada de cuajada; a esta combinación la llaman «Matrimonio».

Dulce de papayuela

5 tazas de agua
2 tazas de azúcar
6 papayuelas peladas y cortadas en tiras anchas medianas
1 rajita de canela

Se pone en una olla a fuego medio el agua y el azúcar. Se cocina hasta que el azúcar se haya disuelto. Se agregan las papayuelas y la canela, y se cocina hasta que la papayuela esté tierna. Se sirve fría.

Dulce de tomate de árbol

8 tomates de árbol
8 tazas de agua
1 libra de azúcar
Gotas de limón

Se pelan los tomates, dejándoles los tallitos. Se ponen a cocinar en 4 tazas de agua por 30 minutos hasta que se ablanden. Se agregan las otras 4 tazas de agua y el azúcar. Se dejan calar por 30 minutos más, a fuego lento y quitando la espuma. Se sirve frío.

Esponjado de curuba

Te baña el río Sutamarchán
Esparce al aire aromas de curuba
Y en los hogares hay fe y alegría
Buscando el futuro que brinda la tierra mía.

Himno de Sutamarchán, Boyacá.

Para el esponjado

14 curubas bien maduras
2 huevos
1 taza de azúcar
4 cucharadas de gelatina sin sabor disueltas en ¼ de taza de agua tibia
1 taza de crema de leche fresca

Para la salsa

1 taza de leche
4 cucharadas de azúcar
Una pizca de sal
Vainilla al gusto
2 cucharadas de maicena

Se cortan las curubas y se pone la pulpa en un colador. Se presionan con una cuchara hasta obtener dos tazas de jugo concentrado. Se reservan aparte. En un tazón grande se baten las yemas de los huevos
con media taza de azúcar hasta obtener punto de cinta o turrón (cuando haga hilos). Aparte se baten las claras con cuatro cucharadas de azúcar hasta obtenerse punto de nieve, se agregan las yemas batidas y se mezcla muy bien. En otro recipiente se disuelve la gelatina sin sabor con media taza del jugo de curuba tibio. Se incorpora la crema de leche, el resto del jugo concentrado, media taza de azúcar y por último se vierte poco a poco esta mezcla en la de yemas y claras previamente preparada. Se dispone todo en un molde ligeramente engrasado o, si se prefiere, moldes individuales. Se lleva el molde tapado para el refrigerador hasta el día siguiente.

Se calienta, en una olla pequeña a fuego medio, la leche con el azúcar, la sal y la vainilla. Aparte, se disuelve la maicena en un poco de leche, se vierte la leche caliente y se revuelve con cuchara de palo hasta que espese. Se retira del fuego y se deja reposar tapado. Al servir, se echa un poco de esta salsa en el plato, luego una tajada o porción de esponjado y encima otro poco de salsa.

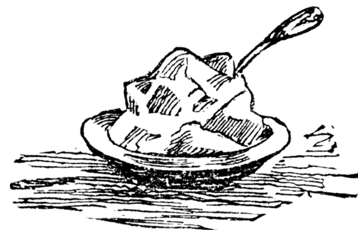
Flan de leche

8 huevos
1 litro de leche entera
1 taza de azúcar: ½ para el flan y ½ para el caramelo
1 cucharadita de vainilla.
Ralladura de nuez moscada o de naranja o limón (opcional)
4 cucharadas de agua

Se precalienta el horno a 190°C (375°F). En un tazón grande se revuelven (no se baten) los huevos muy bien y se pasan por un colador.

Aparte, se tibia ligeramente la leche y se agrega a los huevos junto con ½ taza de azúcar, la vainilla y la ralladura de nuez moscada.

En una cacerola pequeña se prepara caramelo con el agua y la ½ taza de azúcar restante.



Se toma un molde y se baña con el caramelo. Después se vierte la mezcla para el flan. Debe rellenarse hasta el borde. Se hornea durante una hora, hasta que cuaje. Se refrigera y se desmolda al día siguiente.

Islas flotantes

Para la isla

8 claras
½ libra de azúcar
1 cucharadita de vainilla

Para la salsa inglesa

8 yemas
6 tazas de leche
2 cucharaditas de vainilla
1 taza de azúcar
4 cucharaditas de maicena
2 conchitas de limón (opcional)

Se separan las claras y las yemas de los 8 huevos. Se pone la leche al fuego con la conchita de limón. Cuando hierva se le añade la maicena disuelta en un poquito de leche fría. Aparte se baten las yemas con la taza de azúcar hasta que endurezcan. Cuando ya la leche con maicena hierva de nuevo, se le va agregando a las yemas por cucharadas, moviendo hasta que enfríe para que no se forme nata. Cuando esté fría, se cuela y se le añade la vainilla. Se reserva esta crema inglesa para bañar las islas.

Se baten las claras a punto de nieve y se les va a agregando el azúcar lentamente. Cuando estén duras se les añade la vainilla. Se vierte en un molde con capacidad para seis tazas, tratando de cubrir el fondo primero y

luego los lados para que al desmoldarlo no quede con huecos. Se mete al horno en baño de María, con temperatura de 350°F por una hora aproximadamente, o hasta que cuaje. Cuando esté frío se desmolda y se baña con la crema inglesa.

Leche asada

Colombia ocupa el tercer lugar en Latinoamérica en producción de leche fresca, después de Brasil y Argentina, y Cundinamarca es el departamento con la mayor producción, seguido de Antioquia y Boyacá. Esto explicaría por qué la leche y sus productos derivados son ingredientes en diversos platillos de la gastronomía de la Sabana. Uno de los mayores atractivos de los municipios de Sopó y Ubaté, por ejemplo, es la degustación de quesos, yogures y otros lácteos.

4 huevos
1/3 taza de azúcar
Una pizca de sal
2½ tazas de leche

Se baten los huevos y se les pone el azúcar, la pizca de sal y la leche. Se echa en tacitas refractarias engrasadas con mantequilla derretida. Se colocan en una lata con agua caliente y se meten al horno moderado. Cuando se le hunda un cuchillo y salga limpio, ya están listas. Se sirven frías.

Merengues

10 claras de huevo
½ taza de azúcar
Una pizca de crémor tártaro
Unas gotas de vinagre
½ cucharadita de vainilla (o esencia de anís)
½ cucharadita de brandy o cualquier licor (opcional)

Se baten las claras a punto de nieve, se le agregan las gotas de vinagre, el crémor y poco a poco el azúcar. Cuando las claras estén firmes, se le añade

la vainilla (o el anís). Se sacan cucharaditas y se ponen sobre una lata engrasada. Se llevan el horno precalentado a 150°F por 2 horas. Se apaga el horno y se dejan dentro hasta que el horno se enfríe completamente. Los merengues, más que cocerse, se secan en el horno. Cualquier cambio brusco de temperatura (por ejemplo, al abrir la puerta antes de tiempo) hace que se cuarteen.

Mermelada de guanábana

Se lava mucho la guanábana y se les separa las pepas; se escurre mucho. Para una libra de guanábana, tres de azúcar. Se hace almíbar y cuando esté de punto de hoja se le agrega la guanábana; se menea hasta que despegue de la paila. Se baten tres claras de huevo, se baja la paila; se bate hasta que esté blanco y melcochudo; se le pone el huevo batido y se vuelve a poner al juego un poquito mientras se mezcla todo; se baja y se echa en el molde untado de mantequilla.

Del recetario familiar
de Germán Pardo Rojas.

Se lava cuidadosamente la guanábana y se separan las pepas, dejándola bien escurrida. Para una libra de guanábana, tres libras de azúcar. Se prepara un almíbar y cuando esté de punto de hoja se le agrega la guanábana; se revuelve hasta que despegue de la paila. Se baten tres claras de huevo y se incorporan a la mezcla fuera del fuego. Se bate hasta que esté blanco y hecho melcocha, y se le incorpora el huevo batido. Se vuelve a poner al fuego mientras se mezcla todo. Se retira del fuego y se pone en un recipiente.

Mermelada de papa

2 libras de papa
1 libra de azúcar
3 tazas de agua
¼ de taza de jugo de alguna fruta
1 astilla de canela

Se prepara el almíbar con el agua, el azúcar y la canela. Cuando esté a punto, se muele finamente la papa, se agrega el jugo de frutas. Se mezcla

bien y se añade el almíbar. Se deja cocer a fuego lento revolviendo constantemente, hasta que se logre ver el fondo de la paila, lo cual indica que ya está lista.

Mermelada de uchuva

La uchuva es originaria de Perú y llegó a las tierras del altiplano desde tiempos de los muiscas. Se cultiva ampliamente en Colombia y se usa en la cocina tanto para platos de dulce como de sal.

2 libras de uchuva
¼ de libra de azúcar morena
¼ de libra de panela raspada
1 clavo de olor
½ cucharadita de nuez moscada
1 rajita de canela
El jugo de 1 limón

Se limpia y se lava muy bien la fruta. Se le agregan dos tazas de agua y se deja hervir. Se le añade el azúcar y la panela raspada, el jugo del limón y las especias. Se deja hervir hasta que dé punto, es decir, que se vea el fondo de la paila y quede de color cristalizado. Se guarda en frascos de vidrio. Se conservan adecuadamente en la nevera. Puede usarse de base para las salsas que acompañan al cordero y el pernil de cerdo.

Natilla

Virgen de la Candelaria,
La patrona de la Villa,
Se acabó la nochebuena
Y no probé la natilla.

Copla popular

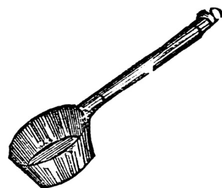
2 litros de leche
1 libra de panela raspada
4 astillas de canela
2 tazas de maicena
2 cucharadas de mantequilla

Se pone a hervir 1½ litro de leche con la panela, sacándole la espuma que se va formando. Se añade la mantequilla, la maicena disuelta en el ½ litro de leche que faltaba y la canela. Se revuelve y se cocina a fuego lento durante 10 minutos o hasta que este en su punto (cuando se echa un poco en un plato y es fácil despegarlo). Se puede espolvorear con canela molida al momento de servir.

Panelitas de leche

2½ libras de panela
6 tazas de leche
1 pocillo de arroz
1 astilla de canela
½ cucharadita de clavo en polvo
Corteza de limón rallada

Se remoja el arroz en media taza de agua y se muele. Después se disuelve en una taza de leche y se cuela. Se pone la leche al fuego junto con la panela partida en pedazos, se le agrega la leche con el jugo del arroz. Se sigue cocinando sin dejar de revolver con una cuchara de madera. Se deja espesar hasta que, al revolver, pueda verse el fondo de la paila. Se baja del fuego, se le echa la canela, el clavo en polvo y la ralladura de limón. Se sigue batiendo hasta que enfríe. Se extiende sobre una tabla o bandeja, se espera hasta que se sequen y se endurezcan. Se parten las panelitas.



Bebidas, refrescos y ponches

Canelazo

3 tazas de aguardiente
3 tazas de aguapanela
6 astillas de canela
1 limón y azúcar para escarchar



Se mezclan el agua de panela y el aguardiente, se agrega la canela y, sin dejarlo hervir, se calienta al baño de María. Se sirve caliente en jarritas de barro o copas de vidrio gruesas, escarchadas. Para escarchar se untan los bordes con limón y luego se impregnan con azúcar.

Caspiroleta

A medio real de leche, ocho yemas muy batidas, una copita de vino, una copita de vino, se pone en punto de dulce y se pone al fuego hasta que haga arruga.

Manual de Artes y Oficios,
cocina y repostería.
Bogotá, 1853.

2 huevos
4 cucharadas de azúcar
1 taza de leche hirviendo
2 copas de brandy, coñac, whisky o aguardiente
Nuez moscada o canela molida al gusto

Se baten las yemas de los huevos con la mitad del azúcar y dos cucharadas de leche caliente. Se vierte el resto de la leche y se revuelve hasta que espese. Se incorpora el licor y se baja del fuego. Se baten las

claras a punto de nieve, con el resto del azúcar, se incorpora a la bebida y se espolvorea con canela o nuez moscada molida.

Carajillo

Por cada pocillo de tinto, se le añade media copita de aguardiente o brandy, se añade azúcar al gusto. Suele tomarse para templar el espíritu en los días fríos.

Chicha

Casi estoy convencido de que este vecindario puso en ejecución el inicuo procedimiento de envenenar nuestras tropas con chicha, pero afortunadamente no las hemos perdido todas.

Simón Bolívar.

5 kilos de maíz blando en grano
2 litros de miel
20 litros de agua
Helecho silvestre

Se muele el maíz. A esta masa se le agrega un poco de miel y agua, de manera que quede bien remojada. Se pone en una olla (preferiblemente de barro) por 15 días para que se «apiche» o fermente. Se muele de nuevo y se pone más agua-miel hasta obtener una masa suave. Se hacen bolas con esta masa, a las que se les hace con los dedos unos huequitos en forma de cruz. Se cubre el fondo y las paredes de una olla de barro con hojas de helecho silvestre y se llena de agua. Se ponen las bolas a cocinar en al fuego muy lento, agregando agua si es necesario. Se cuela y se le agrega agua fresca hervida y miel. Se tapa la olla y se deja fermentar por diez o quince días, agregándole diariamente un poco de miel y revolviendo para que se disuelva.

Chicha de siete granos

6 litros de agua
½ libra de maíz amarillo

½ libra de maíz blanco
½ libra de garbanzo
½ libra de trigo
½ libra de cebada
½ libra de haba
½ libra de arveja
1 pata de res
1 estrella de anís
Miel al gusto

Se tuestan los granos anteriores y luego se muelen, se pasa por el cedazo esta harina con el fin de cernirla.

La harina ya cernida se remoja con agua de panela, se sacan porciones y se envuelven en hoja de plátano o sagú, se amarran y se cocinan en 4 litros de agua y se dejan fermentar por 3 días.

Se cocina la pata en 4 litros de agua hasta que esté blanda. Se muele la masa de nuevo y se mezcla con el caldo de pata, la miel y se deja fermentando varios días, agregándole más miel, agua fresca y rebulléndola esporádicamente.

Chocolate santafereño

Algunas veces comí con ella el dulce en un mismo plato, oh! qué dulce tan dulce! y bebí el agua en un mismo vaso, tocado antes por sus labios, más lindos que las flores! ¡Oh chocolate del señor Canónigo, enlazado con los recuerdos de mi amor! ¿Cómo es posible que yo te olvide?

Juan Francisco Ortiz (1808–1875).
"Una taza de chocolate" en *Cuadros de costumbres*,
Biblioteca Aldeana de Colombia, 1936.

Vieja tradición bogotana, desde los tiempos de la Colonia. Se sirve generalmente a las 5 o 6 de la tarde. Consiste en chocolate cocinado en leche o en agua, acompañado con un tamal bogotano o huevos pericos, colaciones, pan de yuca, almojábanas o cualquier otro acompañamiento.

Masato de arroz

Aida Martínez, en su libro *Mesa y cocina en el siglo* XIX. *Colombia*, afirma:

> De origen hispánico, al menos en la procedencia de sus componentes, se acostumbra aún como refresco el masato. Los hay diversas clases y usualmente su concentración alcohólica es baja. Se prepara de cualquier cereal. El de arroz se denomina guarruz. Aunque extendido por todo el país, nunca alcanzó la popularidad de su hermana, la chicha.

4 litros de agua
1 libra de azúcar
2 tazas de arroz lavado y puesto en remojo
1 astilla de canela
4 clavos de olor
1 hoja de naranjo (opcional)
Canela molida para espolvorear

Se prepara un almíbar con poco menos de un litro de agua y el azúcar hasta obtener punto de hilo. Aparte se pone a cocinar el arroz a fuego medio-bajo con tres litros de agua durante una hora aproximadamente, o hasta que ablande muy bien y abra el grano completamente. Si es posible, se añade más agua durante la cocción a medida que se vaya consumiendo. Se retira del fuego y se deja reposar.

Se cuela el arroz exprimiéndolo, se reserva el agua y se desecha el grano. Agregarle al agua del arroz el almíbar previamente preparado, la canela los clavos y la hoja de naranjo. Se cocina esta mezcla durante 30 minutos revolviendo constantemente con una cuchara de palo. Se refrigera en jarras de vidrio con tapa o se conserva a temperatura ambiente en olla de barro con tapa hasta que fermente ligeramente. Sírvase en pequeños vasos espolvoreándolo con canela molida. Es perfecto para acompañar la mantecada y las colaciones de las onces.

MISTELA

1 botella de aguardiente
1 libra de azúcar
5 tazas de agua
1 ramo de hierbas de mejorana, siempreviva y aroma (hinojo)
1 astilla de canela
1 cucharada de jugo de limón

Se ponen las hierbas en el aguardiente durante 30 días hasta que suelten color y aroma. Se prepara un almíbar con el agua, el azúcar y el limón, se mezcla con el aguardiente y se sirve, o se guarda bien tapado. También se prepara con limoncillo, moras, hierbabuena, cáscaras de mandarina o de naranja agria, hojas de naranjo, menta, romero, etc. Se sirve a temperatura ambiente.

Sabajón

1 taza de leche
1 taza de azúcar o una lata de leche condensada
5 yemas
1 taza de crema de leche
½ botella de ron, brandy, whisky o aguardiente
1 cucharadita de nuez moscada rallada

En una olla antiadherente se hierve a fuego medio la leche junto con el azúcar, vigilando que no se derrame.

Aparte, se baten las yemas en un tazón mediano, se vierte un poco de leche caliente y se incorpora esta mezcla a la olla. Se revuelve rápido y constantemente con una cuchara de palo hasta que espese. Se retira del fuego, se tapa y se deja enfriar.

Luego se pone la mezcla por tandas en la licuadora, alternando con la crema de leche y el licor. Se agrega nuez moscada. Se envasa en botellas o licoreras y se refrigera hasta servir.

Sorbete de curuba

8 curubas
1½ litro de leche
½ taza de agua
1 taza de azúcar
½ taza de crema de leche

Se parten las curubas y se vacían con una cucharita. La pulpa se mezcla con agua, se bate o licúa, se cuela para sacarle las semillas. Se agrega la

leche y el azúcar, se licúa con un poco hielo partido, se le agrega la crema de leche y se bate por un minuto más. Se puede hacer también con guanábana, feijoa o mora.

El que no ha subido con su novia a Monserrate
no sabe lo qu'es canela ni tamal con chocolate



Bibliografía

Daguet, Jeanne. *Cocina de la capilla*. Bogotá: s.n., 1952.

De los Ríos, Estrella, *et al*. *Así sabe Colombia: una obra para degustar*. Bogotá: El Tiempo, 2008.

Dikanka, María. *De viandas, sancochos y amasijos*. Bogotá: Quebecor World, 2003.

Fonnegra de Silva, Sophie. *Mis mejores recetas*. Bogotá: Editorial Kelly, 1959.

Gastronomía de Boyacá. s.l., s.n., s.f.

Langebaek Rueda, Carl Henrik. "Dieta y desarrollo prehispánico en Colombia: durante diez mil años el indígena presentó resistencia a la agricultura". *Credencial Historia* N° 60 (1994): 4-7.

Martínez, Aída. "Gastronomía y devoción: fiestas y platos favoritos de los colombianos en el siglo xix". *Credencial Historia* N° 12 (1990): 8-10.

________. "La mesa republicana: cambios e influencias en la alimentación de los colombianos del siglo xix". *Credencial Historia* N° 60 (1994): 8-11.

________. *Mesa y cocina en el siglo xix: Colombia*. Bogotá: Planeta, 1990.



Moreno Blanco, Lácydes. "Aportes regionales a la cocina criolla: supervivencia de los elementos autóctonos frente a los cambios de la vida moderna". *Credencial Historia* N° 60 (1994): 14-15.

Muñoz Delgado, Juan Jacobo. *Platos de las abuelas: cocina tradicional de Popayán*. Yerbabuena: Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo, 1990.

Neyra Restrepo, María Lía, ed. *Colombia: cocina de regiones*. s.l: MNR Ediciones, 2012.

Ospina de Navarro, Sofía. *La buena mesa*. Medellín: Promotora San Antonio, s.f.

Ordóñez Caicedo, Carlos. *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura, Círculo de Lectores, 1984.

Restrepo Manrique, Cecilia. "Alimentación y culinaria durante la Independencia". *Credencial Historia* N° 250 (2010): 6-9.

Restrepo Manrique, Cecilia y Saavedra, Helena. *De la sala al comedor: anécdotas y recetas bogotanas*. Bogotá: Binah Editores, 2004.

Rojas de Perdomo, Lucía. *Cocina prehispánica*. Bogotá: Editorial Voluntad, 1994.

Segura, Luis Carlos. *El sabor de la tradición: almojábanas y garullas de Soacha*. Bogotá: Academia Verde Oliva, s.f.

